

COSMOPOLITAN

SEXY
RUNPetiție
pentru
orgasmDreptul
la educație
sexuală
(p. 98)RÂDEM,
GLUMIM,
DAR...Cum disperi
tiptil dintr-o
relație nedorităFITNESS
DRAMAÎn căutarea
sportului-
perecheALESSANDRA
AMBROSIOSecretele
unui „înger“
în formă de
milioane

SPECIAL

DIETE

Chiar putem
să mâncăm
ca Gwyneth?MAI MULT
CA PERFECTULDe ce merită să fii
pretențioasă la bărbațiBikini
Hot Diva

* Trup sexy gata de plajă

* Noutăți „bombă” despre SPF

* Cele mai cool costume de baie

+ ACCESORII CARE FAC VALURI

IUNIE 2016 • 8,99 LEI

5 948364 179992
COSMOPOLITAN.RO

Alessandra Ambrosio
pentru L'Oréal Professionnel



L'ORÉAL
PROFESSIONNEL
PARIS

NOU

Părul tău va avea reflexe strălucitoare și vizibile,
fără filtre foto adăugate.

DIA RICHESSE
HI-VISIBILITY



#NOFILTERCOLOR



FĂRĂ AMONIAK. FĂRĂ EFECT DE RĂDĂCINĂ CRESCUTĂ.
ACOPERĂ PRIMELE FIRE DE PĂR ALB.
ÎNTREABĂ COAFORUL DE CELE MAI VIZIBILE NUANȚE TON PE TON*.
VIZIBILE CHIAR ȘI PE NUANȚELE ÎNCHISE DE PĂR.

Găsește salonul tău pe:
www.lorealprofessionnel.ro

Urmărește-ne pe:



[loreal.professionnel.romania](https://www.facebook.com/lorealprofessionnel.romania)



[L'Oreal Professionnel Romania](https://www.youtube.com/L'Oreal Professionnel Romania)



[lorealproro](https://www.instagram.com/lorealproro)





splend'or
passione per la bellezza

be in time
time for fashion

B&B
collection

WWW.BB-SHOP.RO





STYLIST/CURATOR
KATE BRIEN KITZ
+
ARTIST/MODEL
DAVID KITZ



Redescoperiți calitatea pielii ideale:
Riduri netezite, pori micșorați, ten luminos.



IDÉALIA

Corectare multiplă a calității pielii

Produsele de îngrijire zilnică din gama Idéalia conțin extractul multi-activ de ceai negru [KOMBUCHA] pentru a recrea calitatea pielii ideale: riduri netezite, pori micșorați, ten uniform și luminos.

NOUA Idéalia Cremă-gel pentru ten mixt spre gras

Cu absorbție rapidă și senzație fluidă, oferă experiența fără precedent a unui ten mat și proaspăt. Textura sa, îmbogățită cu [TEHNOLOGIA AQUAKEEP], eliberează la aplicare mii de microsferă încărcate cu apă pentru o senzație imediată de prospețime, control de durată al luciului și luminozitate naturală a tenului.

Întrebați farmacistul / www.vichy.ro / #JustGlow

CONCEPUTĂ PENTRU PIELEA SENSIBILĂ, HIPOALERGENICĂ. CU APĂ TERMALĂ VICHY.

VICHY
LABORATOIRES



BENVENUTI

www.benvenuti.ro

...pășește relaxat...

Trimite un
e-mail la
cosmopolitan@
burda.ro
si la ne la
intrebati!

COSMOPOLITAN

REDACȚOR ȘEF:

DIANA COLCER

ART DIRECTOR: Cristina Ion

REDACȚOR COORDONATOR: Roxana Dobriș

SECRETAR GENERAL DE REDACȚIE: Teodora Tîră

CONTRIBUTORI:

FASHION DIRECTOR: Amir Dobol

BEAUTY DIRECTOR: Ana-Maria Prunaru

REDACȚOR: Alina Aliman,

Dana-Ruxandra Panghe,

Anca Știrbuțiu,

Mike Scar, Viad Tîlăneanu,

Ioana Verolci

CORRECTUR: Luminița Georgescu

OTO: Tibi Ciencu, Victor Oancea,

CREDITE: Gill Pringle, Pavel Havlicek,

Kristen Ingersoll, Lauren Panariello,

Rose Marie Wolano, Courtney Rubin,

Logan Hill, Taffy Brodesser-Akner,

Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jes-

sica Girdwain, Sara Stewart, James

Worthington Demoket, Liz Plosser,

Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly

Vella, Peter Pedonomau

Revista COSMOPOLITAN este publicată de

BURDA ROMÂNIA SRL Olympia Tower,

Bd. Decebal nr. 25-29, etaj 3, sector 3,

București, cod poștal 030964

E-mail: cosmopolitan@burda.ro

Tel.: 037 210 60 00; Fax: 021 311 35 87

Abonamente tel.: 037 210 60 00; 021

311 35 87 (abonamente@burda.ro)

BURDA
International

DIRECTOR GENERAL: Sandin Apostolici

PUBLISHER: Daniel Secăreanu

EDITORIAL DIRECTOR: Susana Pletica

FINANCIAL DIRECTOR: Ioana Calolan

GROUP MANAGER ADVERTISING: Florentina

Păuna-Lauda

ADVERTISING SALES MANAGER: Maria Bunea

MARKETING & COMMUNICATIONS: Alina Gavrilă

CHIEF DIGITAL OFFICER: Daniel Secăreanu

PRE-PRESS: Ovidiu Nuta

PHOTOGRAPHY: Todorici Radu Print, prin

reprezentanți exclusivi pentru România

4 Colors: www.4colors.ro

DISTRIBUȚIE: Burda România distri@burda.ro

ISSN: 1583-6509

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES

SUA HEARST ADVERTISING WORLDWIDE US

Jeanette Chang jchang@hearst.com

ITALIA: BURDA INTERNATIONAL Mariolina Sicari

marolina.sicari@burda-vi.it

GERMANY: BUR-

DA COMMUNITY NETWORK Michael Newirth

michael.newirth@burda.com

VANESSA

VON MINCKWITZ vanessa.vonminckwitz@burda-

com

AUSTRIA: BURDA COMMUNITY NETWORK

Christina Bresler Christina.Bresler@burda-

com

EUROPE: BURDA COMMUNITY NETWORK

Goran Vukota goran.vukota@burda-

com

HEARST INTERNATIONAL

PRESIDENT/COO: Duncan Edwards SENIOR VICE

PRESIDENT/COO AND GENERAL MANAGER: Simon

Home SENIOR VICE PRESIDENT/DIRECTOR OF U-

SENSINO AND BUSINESS DEVELOPMENT: Gautam

Ranj SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL P-

UBLISHING DIRECTOR: Jeannette Chang SENIOR

VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR: Kim S. Clair

Bodden FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR:

Kristen Ingersoll INTERNATIONAL EDITIONS EDITOR:

Jacquelyn Galgely EDITOR-IN-CHIEF, COSMO-

POLITAN (1965-1997): Helen Guley Brown

Editor, Argentina: Maria José Gillo Australia,

Editor, Brazil: Cristina Kounas Editor,

Britain: Sarah Star Editor, Bulgaria: Svetlana

Stamenova Editor, Chile: Ignacio Uribe Editor,

China: Yvonne Liu Editor, Croatia: Marijana

Ripovčić-Gio Editor, Cyprus: Stalo Papanastasi-

sou Editor, Czech Republic: Sabina Karpova

Editor, Finland: Sina Martyniemi Editor,

France: Marie-La Fonta Editor, Germany: Anja

Delarik Editor, Greece: Lydia Papanastasi

Editor, Hong Kong: Rudyay Law Kim Ying

Editor, Hungary: Johanna Szalai Editor, India:

Nandini Bhalla Editor, Indonesia: Editor, Italy:

Ranawaka Delugu Editor, Kazakhstan: Alina

Yermogambetova Editor, Korea: Hyun Joo Kim

Editor, Latin America Editor, Latvia: Editor,

Lithuania: Violeta Kolliukausiene Editor Malay-

sia, Middle East: Books Senior Editor, Mongolia

Editor, Netherlands: Anna Marie de Vries

Linton Editor, Philippines: Myra Sison Editor,

Poland: Hanna Wolska Editor, Portugal: Sandra

Mauicio Editor, Russia: Polina Solikhanova

Editor, Serbia: Nasta Veljkovic Editor, Slovenia:

Marica Campa Pavlin Editor, South Africa:

Cathy Lund Editor, Spain: Ana Uribe Editor,

Thailand: Pinnell Jaya Editor, Turkey: Ozlem

Kotlar Editor, Ukraine, USA: Joanna Coles

Editor, Vietnam:

© Copyright THE HEARST CORPORATION

Toate drepturile asupra revistei

COSMOPOLITAN aparțin Burda România.

Reproducerea integrală sau parțială a textelor

sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei

COSMOPOLITAN, împiedicată sau interdic-

ționată, este posibilă numai cu acordul prealabil

scris al Burda România. Proterea intelectuală se

pedepsește conform legii. Fotografiile modele-

lor care apar în

COSMOPOLITAN au și altă valoare:

COSMOPOLITAN nu își asumă sub nicio formă

implicarea modelelor respective în subiectele

articolelor pe care le ilustrează.

Revista COSMOPOLITAN este

acreditată BRAT în perioada

ianuarie - martie 2015.

Publicațiile se beneficiază

de reducere de autoritate

conform SNA-moldave în

perioada februarie 2013 -

februarie 2015.





*Doză.

**Conținutul în extract sau ulei esențial pentru 50 ml de cremă lichidă.

CONCENTRAT DE
ENERGIE INEPUIZABILĂ.

NOU
ÉNERGIE
DE VIE

NOUL "SHOT" DE HIDRATARE
ENERGIZANT ȘI ANTIOXIDANT



REȚETA CREMEI LICHIDE**:

30 frunze de roșii franceză
100 mg de fructe goji
250 mg de gentiană

Loțune, serum și cremă.
Toate într-un singur produs.
Proaspăt, concentrat și hidratant.

Descoperiți mai multe pe
Lancome.com

#madeofenergy

Cadoul* tău în magazinele Douglas: Lancôme Énergie de Vie mască pentru noapte 15 ml, la achiziția a cel puțin două produse Lancôme, exceptând lacurile de unghii și creioanele, în luna iunie. Oferta este valabilă în limita stocului disponibil.

BUCUREȘTI: Ali Palace Cotroceni, Băneasa Shopping City, Unirea Shopping Center, Sun Plaza Mall, Promenada Mall, MegaMall. BAIA MARE: Gold Plaza. BRĂSOV: Coresi Shopping Resort. CLUJ: Polus Center. CONSTANȚA: City Park Mall. CRAIOVA: Electroputere Parc. IAȘI: Palas Mall. ORADEA: Lotus Center. PLOIEȘTI: Ploiești Shopping City; Ali Palace Ploiești. SIBIU: Promenada Mall. TÂRGU MUREȘ: Mureș Mall. TIMIȘOARA: Iulius Mall, Timișoara Shopping City.

CADOU*



Douglas

YOUR PARTNER IN BEAUTY

18

17

110

IUNIE 2016

Titluri pe copertă

- 60 Bikini Hot Diva.** Trup sexy gata de plajă.
82 Rădem, glumim, dar... Cum dispari tipii dintr-o relație nedorită.
90 Mai mult ca perfectul. De ce merită să fi pretențioasă la bărbați.
98 Petiție pentru orgasm & dreptul la educație sexuală.
102 Alessandra Ambrosio, secretele unui „Inger” în formă de milioane.
132 Fitness drama. În căutarea sportului-pereche.
134 Diete. Chiar putem să mâncăm ca Gwyneth?



FOTO: Stewart Shining
Styling: Kristen Ingersoll
Ținută: Costum de baie, Ale by Alessandra, Cercei, Jacquie Aiche, Brățări, Ayenda Jewelry, Colier din aur, inel și brățară, Zoë Chicco.



BUZZ

- 17 Ryan Gosling** în ipostaze hot.
18 20 de motive să-ți placă luna asta.
20 Feminista lunii: Chelsea Handler.
22 De ce ar trebui să te iubești mai mult.
24 Crezi că vrei jobul ei?
26 Cosmo Guy: Liam Hemsworth.

STYLE

- 29 Notorious D.O.G.**
32 Baywatch: costume de baie pe val.
38 Electric vibes.
40 Roșu, bleumarin & alb, culorile momentului.
44 Care-i treaba cu isteria platformelor?
50 4 moduri de a purta un top neon.

BEAUTY

- 55 Balsamuri** de buze pupăcioase.
56 Girl crush: Xonia.
57 Summer cocktails.
58 Ce trebuie să știi despre SPF...
59 Picioare sexy instant.

- 62 Cele mai provocatoare** arome de pe planetă.
64 Totul despre gene.
71 Beauty news.

#SELFIE

- 75 Fă-ți timp** pentru distracție.
76 Tot ce trebuie să știi despre Tourette.
78 Echilibru pierdut & regăsit.
84 Memoria ca o rețea de date.
86 Pe cine faci tu grasă?

LOVE BITES

- 89 Super-sex facts.**
94 Ce este anorgasmia?
96 Tinder fomo, noul dating.
100 Manthropology, incursiune în lumea bărbaților.

FEATURES

- 110 California** dream.
120 Lily the muse.

FREESTYLER

- 131 Recapătă-ți** fericirea... cu pumnii.
133 Body news. Ca să fii mai sănătoasă, mai fericită.
138 COSMO agenda: Gelato-mania.

- 140 Bunele maniere** la nuntă.
144 Contract COSMO pentru bikini.
146 Întrebarea lunii.

RUBRICI PERMANENTE

- 12 Editor's note.**
14 Dragă COSMO... Scrie-ne!
142 Horoscop.
145 Adrese. Harta ta de shopping.



138



FII MÂNDRĂ DE PĂRUL TĂU!

REVALID® – SWISS HAIR REPAIR SYSTEM. DISPONIBIL DOAR ÎN FARMACII.

Ai probleme cu căderea părului? Oferă-i părului tău tot ce are nevoie! Revalid® capsule este un medicament care se eliberează fără prescripție medicală, ce conține ingrediente active, vitamine și minerale. Acestea hrănesc părul și unghiile de la rădăcină și stimulează creșterea, făcându-le mai sănătoase. www.revalid.ro

Doză recomandată este de o capsulă de 3 ori pe zi, adulți și copii cu vârsta peste 12 ani. Acest medicament se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Viza de publicitate nr. 973/26.04.2016

**REVALID®**

SWISS HAIR REPAIR SYSTEM



Ce aromă are
înghețata ta preferată?
Vezi la pagina 138!

Trebuie să vorbim despre asta

În fiecare ediție milităm pentru măcar un subiect incomod. De data aceasta – fără să se vorbească între ei și propunând platforme-program complet diferite – doi dintre colegii mei au făcut campanie pentru același proiect de lege: dreptul la orgasm. „Am avut 13 parteneri, 7 iubiti, un sot și zero orgasme”, mărturisește autoarea eseului cu același nume de la pagina 94, discutând pe îndelete despre anorgasmie, respectiv, incapacitatea de a avea orgasm – o situație frustrantă, cu rădăcini psihologice, prin care trec peste 10% dintre femei, dar despre care nu îndrăznesc să vorbească deschis decât foarte puține. Da, ar fi frumos dacă orgasmul s-ar putea obține printr-o simplă conștientizare a faptului că toate avem dreptul la el, dar, din nefericire, vă spun sincer că „nu merge” așa. În schimb, ceea ce se poate controla este dreptul de a ne bucura de toate orgasmele din lume... În condiții de siguranță, având la bază o educație sexuală adecvată. Este ceea ce susține colaboratorul nostru, Viad Tăușance, în articolul de opinie de la pagina 98 (*Confesiunile unui Retrosexual*), sancționând insistența vehementă a unor asociații învechite de a scoate – în numele prezervării valorilor naționale – orele de educație sexuală din programa școlară. Și da, trebuie să vorbim despre asta. Trebuie să ne opunem, trebuie să protestăm, trebuie să scriem despre asta deoarece, contrar părerilor pudice și ideilor preconcepute, nici orele de educație sexuală și nici articolele din COSMOPOLITAN nu vizează să corupă viitorul patriei pervertindu-l la sex oral și masturbare. Din contră, nu facem altceva decât să susținem dreptul oricărei femei de a avea o viață sexuală împlinită, asumată și sănătoasă. În iunie, vara asta și oricând.

Stilistul
COSMO, Amir
Dobos, și un
băiat foarte
talentat (și
hot!), Mircea
Eremia.



Pe Instagram-
ul COSMO,
lunea este
ziua pe care
nu trebuie
să o ratezi –
avem poze
cu cei mai
hot tipi, în
cadru rubricii
#ManCrush-
Monday!



Am câștigat un
premiu la catego-
ria Best Women
Website, în cadrul
Digital Divas
by Avon!
Vă mulțumim
celor care ați
votat pentru
cosmopolitan.ro!



Vedetele (sur: Amy,
Jos: Ada Condescu)
au participat la eve-
nimentul de lansare
pe piață a ediției
noastre de mai.



#instafashion!
Ne-au inspirat
ținutele de
primăvară ale
bloggeriței
@sinzianacooper

Diana

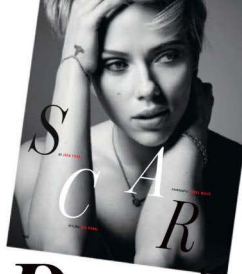
Scrie-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: [@dianacolcer](https://www.instagram.com/dianacolcer)

Pentru doza ta zilnică de COSMO...
Între pe: www.cosmopolitan.ro Dă-ne like pe Instagram: [@cosmopolitanromania](https://www.instagram.com/cosmopolitanromania) și Facebook: www.cosmopolitan.ro



MELI MELO
PARIS

LA FEMME
romantique
summer collection



Dragă Cosmo

Dragă COSMO,

mai-ai sedus și luna aceasta cu
alegerile pentru Mix&Match,
mi-ai ademenit încă de pe raft
cu frumoasa Scarlett Johans-
son, care este un adevărat
simbol de feminitate și
naturalate al timpurilor noastre,
mi-ai oferit și cele mai actuale
sfaturi pentru un corp sănătos
și fencit, care să intre într-un
costum de baie! Dar cel mai
mult mi-ai plăcut paginile de
psihologie, dedicate mereu și sufletului
meu. Faptul că îți pasă și de
ceea ce simțim și gândim, nu
doar de modul cum arătam,
mi face să îți rămân fidelă lună
de lună. Ești vocea noastră,
a femeilor, care dai încredere și
ne ajută să rezolvăm dileme
apăsătoare. Îți mulțumesc că
existi! - NINA

Demonul tăcut

Dintre toate articolele lunii mai, cel care mi s-a părut de cel mai mare ajutor și de actualitate a fost articolul *Nu, nu pot să mă înveselesc pur și simplu*. Știu ce înseamnă depresia pentru că am fost acolo timp de doi ani și încă trăiesc cu teama că s-ar putea întoarce într-o zi.

Dar ştiu şi că cea mai puternică armă a mea este aceea de a fi mai tare decât această boală cumplită. Te felicit pentru că nu te sfinţeşti să spui lucrurilor pe nume! - DANIELA

Zâmbește, măine va fi mai bine

în luna mai, am descoperit
prin intermediul articolului *70*
exerciți pentru zâmbet că doar
noi înșine suntem responsabili
pentru starea noastră de bine,
pentru felul în care privim viața
și pentru așteptările pe care le
avem. Desori am tendința de
a ignora prezentul și de a
mă concentra asupra lucrurilor
pe care mi-aș dori să le am sau
să le trăiesc. Articolul din
COSMO m-a ajutat să înțeleg
că nimic nu e mai
important decât prezentul
și că am o grămadă de
motive să zâmbesc și să fiu
recunoscătoare. - MIRELA

0 zi perfectă

Articolul care mi-a mers la suflet a fost *Anatomia unei zile perfecte*. În cele 24 de ore ale zilei avem foarte multe lucruri de rezolvat și uneori

O femeie completă

Scarlett Johansson are genul același de vârstă privativ normală, în ciuda sensului extraordinar de curte pe bucurii deta de ambur. Modelata din Capote American Alibi? Nu're vorbeste despre de grosnicie de aneas pentru Shari ni, bestia Papercutier nominal aceluși și d'apoi-n sufletul ei și un pre-șurub de dar ing. arde-



avem senzația că efectiv nu ne mai ajunge timpul. E bine câteodată să îți dai reamintescă cineva, fie personal, fie prin intermediul unui articol din revista preferată, că îți poți organiza sarcinile mai eficient, astfel încât să ai mai mult timp pentru tine. Să îți acorzi un timp, numai al tău, ca să te reculești și să îți amintești că ai nevoie să te detașezi un pic de tot ceea ce se petrece în jurul tău. - ANITA

Budget de beauty – checked!

Nu cred în dragoste la prima vedere, dar cu siguranță cred în dragoste la prima citire. M-a cucerit articolul *9 moduri de reducere a bugetului de beauty*, mai ales că în ultimele luni am exagerat cu shoppingul la capitolul acesta (portofelul meu! Este recunoscutor), și mi-am prinde bine o pauză, fără ca lookul meu să aibă de suferit. Apoi, am învățat să fiu înving termenle și să fiu mult mai zămbitoare și optimista cu ajutorul articolului *10 exerciții pentru zâmbet*. Într-adevăr, gândurile ne influențează starea de bine, și am de gând să mi impun să fiu mai fericită și să apreciez mai mult prezentul. Îți mulțumesc! - LAVINIA

PREMIU luna iunie

Scrive-părerile tale despre ediția noastră de iunie și te premiem cu un set de plajă de la Oriflame, format din 3 produse esențiale pentru protecția și frumusețea pielii tale, din gama Sun Zone: crema protectoare UV anti-îmbătrânire pentru față și alte zone expuse FPS 25, spray-ul de plajă FPS 50 non-aderent la nisip și laptele rehidratant și calmant după plajă cu efect 3-in-1.



Spune-ne ce ți-a plăcut
(sau nu), ce articol ți-a mers
la suflet! Adresa noastră
este aceasta:
cosmopolitan@burda.ro
Mesajele celor mai interesante
vor fi răsplătite!
Atenție: impresiile tale despre
COSMO iunie ar putea
fi publicate în ediția de iulie
dacă ajung
la noi până la data de
13 iunie. Verifică ți,
dacă ești câștigătoare,
revendică-ți premiul
pe adresa de email a redacției:
cosmopolitan@burda.ro,
în termen de 30 de zile de la
aparitia revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.

MULȚUMIM PENTRU O NOUĂ EDIȚIE DE SUCCES

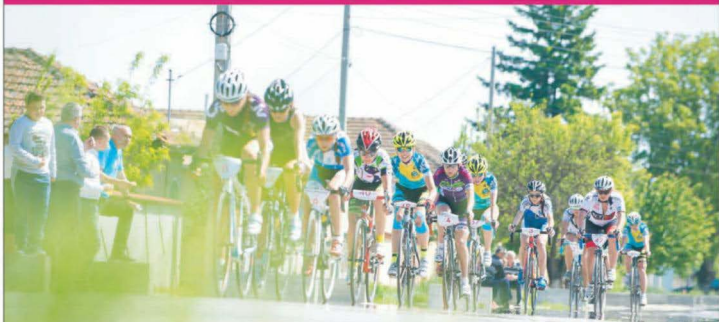
ROAD GRAND PINK

NE VEDEM ÎN 2017 LA EDIȚIA A 3-A A

PRIMULUI CONCURS DE CICLISM FEMININ DIN ROMÂNIA!

www.roadgrandpink.ro

www.facebook.com/RoadGrandPink



Cherestes Janos



ŠKODA

Carrefour



always

OMNIASIG

VIENNA INSURANCE GROUP

ROAD GRAND PINK

ASOCIAȚIA CLUB SPORTIV
VIAȚA ÎN MIȘCARE

CU SPRIJINUL

Carrefour



ŠKODA

always

OMNIASIG

VIENNA INSURANCE GROUP

PRIMARIA
FUNDENI



SportGuru.ro
the playmaker

COSMOPOLITAN

BEAU
MONDE STYLE

UNUL DINTRE CELE MAI CELEBRE SPECTACOLE DE PE BROADWAY

WE LOVE
TO SURPRISE YOUFUERZA
BRUTAAȚI MAI VĂZUT UN SHOW CARE SE DESFĂȘOARĂ
DEASUPRA ȘI DE JUR-ÎMPREJURUL VOSTRU?**DELIA**

9 DECEMBRIE (SPECIAL APPEARANCE)

10 DECEMBRIE (SURPRISE GUEST)

DECEMBRIE, BUCUREȘTI - ROMEXPO*23 Mai - Early bird tickets pe bilete.ro și eventim.ro***FUERZABRUTA.RO** [f/FUERZABRUTAINROMANIA](https://www.facebook.com/fuerzabrutainromania)**UBER** OFERĂ 2 CURSE GRATUITE CĂTRE ȘI DE LA SHOW, PENTRU UTILIZATORII NOI

COSMOPOLITAN

MUSIC

Ioana

Men'sHealth

IQcool

cinemagia

URBAN

9am

SALON TV

VEDETE, OPINII,
TENDINȚE

The BUZZ

MR. IUNIE

RYAN GOSLING

„Hei, feto. Mi-am anulat toate planurile ca să pot să merg cu tine să vedem *Super Băieți*, noul meu film. Apoi mergem la tine și revedem *Jurnalul*, da? Ador filmele romantice!”

IUNIE

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



1. 2 ÎN 1. Pe lângă faptul că borcanul poate fi folosit în foarte multe feluri, inclusiv ca vază decorativă, capacul său poate fi, de asemenea, folosit și pe post de platou. Borcan mare din sticlă suflată și capac din lemn de arțar ontwerpt door, 450 lei, prin visuallatelier.ro.



2. IA LECTII DE FRUMUSEȚE ascultând Fat Mascara, noul podcast creat de Jess Mattin și Jen Goldstein, editori de beauty Cosmopolitan US.

8. ORIGAMI.

Să crezi lebede din bucățele de hârtie e noul colorat în materie de trenduri de relaxare. Dacă nu ți-ai mers cu creioanele colorate, încearcă Zen Doodle Origami, de Carolyn Scrase - găsești acolo multe sfaturi despre cum să-ți menții creativitatea la cote înalte. (41 lei, amazon.com)



20 MOTIVE SĂ-ȚI PLĂCĂ LUNA ASTA

SUSTINE MODA

AUTHTONĂ și vino pe 4-5 iunie la Art Fashion Fair, ce va avea loc în grădina Maison 13. Vei face cunoștință cu designeri și branduri locale - haine și accesorii de autor, design textile și accesorii home & deco, totul într-o cultură a inspirației, creativității și colaborării. Ne vedem acolo!



7. URMĂREȘTE-O PESIMONA HALEP făcând ravagii la Roland Garros, cel mai important turneu de Grand Slam al tenisului mondial (22 mai - 4 iunie).



6. ÎMPRUMUTĂ DIN AERUL UNEI INSULE EXOTICE cu Cămașă Albă de Vacanță, creată de Noemi Meilman în colaborare cu Pineberry și Skin Deep, în variante pentru ea și el. E tot ceea ce vei vrea să porți vara asta! (150 lei)



SĂRBĂTOREȘTE CU ESSIE, care lansează luna asta nuanța de lac de unghii cu numărul 1.000 - Aim to Misbehave. Este perfectă pentru pielea bronzată! (34 lei, essie.com)



FOTO: PE: BETTY IMAGES, THINMISTOCK, REPUBLIC RECORDS, JOSEPH CULTINE, VIRGIN RECORDS, JEFFREY LANE RECORDS, D. EPIC RECORDS, LANE RECORDS, D. EPIC RECORDS

ȚI PLĂCEȘTI GLADIATORUL? Alege varianta sexy și elegantă propusă de fetele de la Smiling Shoes. Pantofi Amalija, 550 lei, smilingshoes.ro.

LĂSA O IMPRESIE DE MILIGIANE
la orice petrecere la care mergi vara asta purtând noul ruj în nuanța prunii coapte Guerlain La Petite Robe Noire (127 lei).

14. PAY IT WITH SELFIES.

Parolele pot deveni, în scurt timp, o simplă amintire, având în vedere că Amazon plănuiește să-ți permită să-ți verifici detaliile contului cu ajutorul unui... selfie. Un pic prea mult?

15. GWYNETH PALTROW

este noua Global Charity Brand Ambassador pentru Frederique Constant. Frumusețea clasică, naturală, carisma indiscutabilă și campaniile de caritate inspiraționale în care s-a implicat au convins brandul elvețian să o aleagă. Ea va sprijini și se va implica în proiectele educaționale ale organizației DonorsChoose.

16. IA-ȚI CĂ TINE MELO-

DILE PREFERATE ORI-UNDE MERGI. Cu noua boxă wireless & waterproof UE ROLL 2, poți să apeși play când ești la duș, când ai plecat într-o tură cu bicicleta sau pe plajă. Poți să o arunci și în piscină dacă ai chef să inuți cu soundtrack. Minunată! (preț recomandat, 449 lei)

17. PEDICHIURĂ PENTRU ANIMALULĂU DE COMPANIE? Ce-i de la Soft Paws au scos pe piață niște stickere din vinil care acoperă gheruțele pisicilor sau cățelului tău, împiedicându-l să-ți mai zgărie canapeaua și în același timp asigurându-le un look chic.

18. BOHO-BARDOT.

Umerii goi continuă să dețină monopolul, așa că pregătește-te cu suțiene potrivite pentru toate rochiile și bluzele cu umeri nudi de care te vei îndrăgosti la vară.

FANCY ROCK'N'ROLL, cu noli cercei sub formă de ac de siguranță, decorați cu cristale, de la APM Monaco. (445 lei, apm.mc)

13



20. MEGHAN TRAINOR.

Căștiătoarea premiului Grammy pentru Best New Artist are planuri mari cu *Thank You*, noul său album. *No*, piesa de referință, e super funk!

19. NU ȘTII ÎN CE SĂ INVESTEȘI VARA ASTA? În Faye, geanta-cult Chloé, reîntrețată cu ajutorul pielei în toarsă grișobolan. Mergă cu orice, de la rochii elegante de seară, la o ținută casual de zi. (4.390 lei, netaporter.com)



Shirley Manson

Solista trupei Garbage și pioniera rock-ului feminin ne vorbește despre *Strange Little Birds*, cel mai recent album al trupei.

ALBUMUL ÎN TREI CUVINTE: „Întunecat, cinematografic, romantic.”

PRIMA AMINTIRE MUZICALĂ: „Am cântat *Never Smile at a Crocodile* în teatrul Churchill din Edinburgh. Purtau un costum de bale albastru și cântam din toți rărușii, așa că profesoara m-a pus în față. M-am panicat imediat și nu am mai putut să ridic ochii din pământ pentru tot restul melodiei.”

DESPRE FEMINISM: „Pe măsură ce trece timpul, devin o feminisă din ce în ce mai înfocată. Sunt neobișnuită

pentru că sunt mai în vârstă decât multe dintre femeile din industrie. Dacă ești femeie și ai mai mult de un album ești deja un fenomen. Așa că e un privilegiu să vorbești despre albumul meu cu numărul șase. Vreau să fac lucrurile mai bune pentru femeile care vin din urmă.”

CUVINTE ÎNTELEPE: „Cel mai bun sfat pe care l-am primit a fost de la mama mea, care mi-a zis: „Creează-ți propria furtire. Nu-ți pune vitlorul și bucuria în mâinile altcuiva.”



ARIANA GRANDE. Înlocuind coada de cal cu costumul de latex, prințesa muzicii pop e mai sexy ca niciodată în *Dangerous Woman*.



CORINNE BAILEY RAE. Cel mai recent album al său se numește *The Heart Speaks in Whispers* – ascultă-l plesile la volum maxim.

FEMINISTA
NOASTRĂ FAVORITĂ

CHELSEA HANDLER

Chelsea Handler domină de foarte mulți ani deja industria responsabilă să ne facă să râdem: a scris cărți care au devenit instant best seller, emisiunea ei de pe E!, **Chelsea Lately**, ne-a amuzat timp de 7 ani la rând, are o carieră în stand-up comedy solidă, iar mai nou a creat, în colaborare cu Netflix, patru documentare despre căsătorie, rasism, droguri și Silicon Valley. COSMO a luat-o la întrebări.

Pare că trăim în era Chelsea Handler. Cum ai descrie jobul tău în acest moment?

De fiecare dată când ajung într-o țară nouă și la vârnă trebuie să spun ce ocupație am, sunt confuză. Ce sunt? Scriitoare? Gazdă de talk show-uri? Actriță de comedie? De obicei spun că sunt scriitoare – majoritatea oamenilor oricum nu citesc, așa că nu mă vor întreba ce gen de cărți scriu și nu mă voi vedea nevoită să le spun că e vorba de cărți despre sex. Dar nu pierd timpul gândindu-mă cum să mă descriu și așa cred că e un lucru bun.

Ți-a fost teamă atunci când ai renunțat la emisiunea pe care o făceai de 7 ani pentru a încerca și altceva?

La început m-am gândit, stai puțin, ce faci? De ce mă apuc

să fac un documentar despre căsătorie? Cui îi pasă ce cred eu despre asta? Dar până la urmă am conchis că e de bine – fac o serie de documentare în care vorbesc despre ceea ce simt în cel mai onest mod posibil. Cea mai mare slăbiciune a mea, după cum îmi spune o bună prietenă, e că sunt atât de brutal de sinceră – prea sinceră. Nu suport minciunile, nici la prieteni buni, nici la iubiti. Acum câteva seri am ieșit cu un tip la o întâlnire și după el îmi tot trimitea mesaje. I-am scris înapoi: „Uite cum stă treaba. O să fiu foarte sinceră cu tine. Ești foarte simpatic, dar nu ne potrivim.” O amicică mi-a zis: „De ce a trebuit să-i spui asta? De ce nu l-ai lăsat în pace, lăși dădea el seama într-un final că nu te interesează.” Nu cred că e sănătos. De ce să-l păcălesc când pot să-i spun adevărul și

gata. Eu aș aprecia dacă cineva ar face așa cu mine.

Tipilor li se pare amenințătoare sinceritatea asta?

Clar. Bărbații ții zic mereu: „Mă intimidai foarte mult.” Nu mi se pare. Dar în fine, n-o să mă zbat să par mai puțin intimidantă. Trebuie doar să găsec un tip care-i capabil să facă față.

AI fost întotdeauna împotriva căsătoriei, dar acum te-ai răzgândit. Ce s-a întâmplat?

Credeam că e important să treci de perioada când toată lumea te forțează să te măriti. Nu voiam să cad în capcana asta. Credeam că dacă amân decizia până la 40 de ani, când sunt capabilă să iau decizii mai sănătoase, voi fi într-o poziție mai bună pentru a-mi asuma un asemenea angajament.

În fiecare lună îți prezentăm aici o femeie celebră, demnă de toată admirația ta. Pe cine admiri, cine te inspiră sau are un impact asupra vieții tale? 'Nominalizează' feminista lunii" pe cosmopolitan@burda.ro!

SCHIMBAREA
PE CARE SI-AR
DORI SĂ O VADA
ÎN INDUSTRIE

„Vreau ca oamenii
să nu mai fie nevoiți
să discute despre
inegalitatea între sexe.”

Acum sunt deschisă la o eventuală căsătorie, dar în același timp sunt fericită și singură. M-am împlinit personal și asta e important. Sunt mulțumită cu deciziile pe care le-am luat până acum. N-am nicio problemă în a-mi asuma un risc. Dacă faci mereu numai ce-ți e confortabil, ce spune chestia asta despre tine?

Ce i-ai spune lui Chelsea cea de la 20 de ani?

Că nimic nu e permanent și că nu trebuie să ne prefacem că e. Totul trebuie să se schimbe și să se miște. Nu te opune, nu forța lucrurile. La 20 de ani încerci să afli cine ești și cum vrei să te prezinti lumii. La 30 ești în sfârșit OK cu tine, dar la 40 e cel mai misto, nu-ți mai pasă de nimic. Dacă lumea te place, bine, dacă nu, iartă-mi bine.

Vara începe cu sfaturi de la Sensiblu și **50% REDUCERE** la al doilea produs cumpărat!



ACM

A-DERMA
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

EAU THERMALE
Avène

BIODERMA
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

elimplant

ROCHE-POSAY

NIVEA

PIZ BUIN

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

PIEȘEA TA IDEALĂ
VICHY
LABORATOIRES

*Ofertă valabilă în perioada 01.06.2016-30.06.2016 pentru deținătorii de card de fidelitate Sensiblu. În limita stocurilor disponibile. Această promoție nu se cumulează cu alte promoții aflate în derulare sau cu beneficiile cardului de fidelitate Sensiblu. Imaginile produselor sunt cu titlu de prezentare, iar fotografiile produselor nu creează obligații contractuale. Promoția este valabilă la achiziția a două produse din aceeași gamă. La promoție participă produse de protecție solară din gamele: ACM, A-Derma, Avène, Bioderma, Elimplant, GEROVITAL H3 DERMA+ sun, La Roche-Posay, Nivea, Piz Buin, Vichy Ideal Soleil. Reducerea se acordă produsului mai ieftin.

De ce ar trebui SĂ TE IUBEȘTI MAI MULT



Obişnuim să cred că iubirea înseamnă să-ți pui pe cei dragi și nevoile lor înaintea nevoilor tale. Deși cred în continuare că e o fărâmə de adevăr în asta, că a fi capabilă de dăruire necondiționată e o dovadă clară de iubire, mi-am dat seama că îmi sunt datoare în primul rând mie – de mine trebuie în primul rând să am grijă și pe mine trebuie să mă iubesc necondiționat, înainte de toate.

MOTIVUL PENTRU CARE AR TREBUI SĂ ADOPTI ACEASTĂ ATITUDINE E CĂ TE POATE DE SIMPLU.

Atunci când pui pe toată lumea mai presus de tine și de dorințele tale, te devalorizezi în proprii ochi. Iar atunci când nu-ți ascuți cu atenție nevoile, fiind prea ocupată cu cele ale celor din jur, ajungi să nu mai ai grijă de tine – emoțional, fizic, mental și spiritual. În consecință, nu mai ești cea mai bună versiune a ta – atât în ochii celor din jur, dar mai ales în ai tăi. În teorie, cu toții ne dorim să fim sănătoși, dar adesea sănătatea (sau absența acesteia) nu e observabilă cu ochiul liber și nu de puține ori ne păcălim că suntem bine, deși, la o analiză mai amănunțită, ni s-ar demonstra contrariu.

Problemele de sănătate – de orice natură ar fi ele – nu trebuie tratate cu pasivitate. Din nefericire, studiile trag un puternic semnal de alarmă în ceea ce privește felul în care românii se ocupă de

bunăstarea lor. Un studiu realizat de INS la finalul anului trecut despre starea de sănătate a populației a arătat că un sfert din români nu au apelat niciodată la un medic specialist și 3,6% nu au mers niciodată în viața lor la medic. Primul pas pe care ar trebui să-l faci pentru sănătatea ta este să analizezi cu sinceritate situația în care te afli. Ai cu adevărat grijă de tine din punct de vedere fizic? Ți hrănești corpul cum trebuie, dormi suficient, faci sport regulat, mergi constant la medic pentru analize de rutină, ești stabilă emoțional și mental/capabilă să faci față oricăror provocări pe care ți le pune în față viața? Dacă stai adesea prost cu energia, ești obosită și stresată și nu ai încredere în tine/nu-ți place ce vezi atunci când te uiți în oglindă, e timpul să pleci urechea la semnalele de alarmă pe care corpul tău încearcă să ți le transmită.

Poate fi dificil să-ți pui pe primul loc bunăstarea și sănătatea

atunci când jonglezi cu o carieră solicitantă, familie, cerc social și relații, dar e important să începi să o faci, pas cu pas. Poți începe cu lucrurile simple, de exemplu, să dormi o oră în plus, să-ți miști mai mult corpul, să-ți rezervi timp pentru a te reconecta la propriile gânduri și sentimente. Cel mai important lucru însă este să te angajezi să-ți protejezi sănătatea (atât a ta, cât și a persoanelor dragi) pe termen lung. Cum faci asta? Optând pentru o asigurare privată de sănătate – 60% dintre români o consideră una dintre cele mai utile tipuri de asigurare. Asigurarea de sănătate NN este o soluție flexibilă, ce poate fi personalizată în funcție de nevoile tale, și care include și o componentă opțională de prevenție care asigură un control medical anual complet, până

la 6 consultații generale și 6 de specialitate și reduceri între 20% și 70% pentru consultațiile sau investigațiile suplimentare. În plus, ai acces la servicii medicale din afara rețelei, din România și din străinătate, costurile fiind acoperite în proporție de 80%, în funcție de tipul serviciilor medicale de care ai avut nevoie. Iar pentru urgențe, ai la dispoziție o linie telefonică accesibilă 24 de ore din 24 – cu un reprezentant medical NN disponibil în permanență, care-ți poate veni în ajutor cu sfaturi și servicii.

Fă-ți o prioritate din a-ți trata corpul, mintea și inima cu bunăstare și grijă și vei vedea că te vor răsplăti cu șansa unei vieți trăite din plin, fără griji.

Nu crezi că e timpul să-ți trăiești viața pe care o meriți?

AI GRIJĂ DE TINE!

Asigurarea de sănătate NN oferă flexibilitate clienților săi atât din punctul de vedere al acoperirii, cât și al primelor de asigurare, care variază în funcție de nevoile clienților și de vârsta acestora. Asigurarea poate fi încheiată de orice persoană cu vârsta de până la 60 de ani și poate acoperi până la 10 persoane, inclusiv copii cu vârsta între 0 și 17 ani. Pentru pachetul cu acoperire minimă, o persoană în vârstă de 35 de ani va plăti o primă de 56 lei pe lună, iar pentru pachetul cu acoperirea cea mai complexă, va plăti o primă de 221 lei pe lună.



Se recomandă pupici

Administrați împreună cu noua
Asigurare de Sănătate NN.



NN

You matter

www.nn.ro

Cum ai început? Cum te-ai hotărât că asta e ceea ce vrei să faci?

A fost un concurs de împrejurări sau mai degrabă un proces al lucrurilor ce a derivat în ceea ce fac. Cumva, s-a declanșat în școala generală, când am intrat pentru prima oară în posesia unei reviste străine de muzică. Lookul vedetelor și aerul cosmopolit m-au incitat până la dorința de a face parte din această lume. Pe de altă parte, trebuie să recunosc că în clasa a opta făceam temele colegilor mei la desen tehnic, simetriile fascinandu-mă dintotdeauna. Toate acestea au culminat cu prima mea excursie la Paris, când aveam 18 ani. Excursia, inițial gândită pentru petrecerea de revelion, s-a transformat într-o sedere de 3 luni. Timp în care am avut șansa de a face cunoștință cu industria de fashion și să fac parte din aceasta, pe acele meleaguri și ulterior aici.

Care e cel mai surprinzător lucru la meseria de makeup artist?

Că, deși este tentant pentru majoritatea să se lase pradă metamorfozei definite prin machiaj, asumarea frumuseții native cu un machiaj minimalist, însă corect aplicat, se poate transforma într-o extensie armonioasă a ceea ce dorești să transmiți. Și de fapt aceasta este adevărata provocare: să fii cu adevărat ceea ce ești. Machiajul te ajută să transmiți ceva despre tine. Câteodată oglindește mood-ul tău sau te poți juca în funcție de personajul în care vrei să te transpui. Machiajul fiind extrem de versatil, ca make-up artist trebuie să ai viziune ca să subliniezi, prin tușe delicate de machiaj, o frumusețe naturală.

Ce te inspiră atunci când crezi machiaje? Dacă vorbim despre machiajul pentru o sedință foto,



CUM AM AJUNS...

MAKE-UP ARTIST

Dana Argeșan, make-up artist de talie internațională, și-a făcut mâna urmând cursuri în Paris, Hong Kong, Londra și Los Angeles. Machiază celebrități și este un promotor al naturaleții puse în evidență prin alegerile corecte de make-up. Am stat de vorbă cu ea despre provocări, creativitate în machiaj și trenduri viitoare.

mă leg de trei elemente: concep-tul shooting-ului, trăsăturile modelului și inspirația de moment. Când trebuie să concep un machiaj de eveniment, mă leg mai mult de partea ce trebuie descoperită: profilul personal al femeii mă ajută să personalizez machiajul. Încerc să-l transpun prin intensitate vs cromatică. Iar aici intră în scenă arta de a fi un fin psiholog, astfel încât să poți identifica cu precizie, dar și în timp limitat,

elementele corespunzătoare fiecărui caracter.

Care e cel mai bun lucru la meseria asta? Că ai șansa să călătorești mult și, mai ales, să cunoști extrem de multe persoane și să legi amintiri și experiențe ce te ajută să crești, atât pe plan personal, dar și profesional.

Ce nu lipsește din trusa ta de machiaj? Indiferent de sezon, am protecția solară pentru față; apoi

fondul de ten și iluminatorul, șervețele matifiante, blush, creion negru pentru conturul ochilor și balsamul de buze cu SPF.

1999 - 2000 Jean Pierre Fleurimo - Ecole Privée de Maquillage, Paris
2000 - 2006 Make-up Artist official L'Oréal România
2004 Shu Uemura, Beauty Make-up Private Tuition, Hong Kong
2006 Christian Dior, Beauty Make-up Training, Cannes
2008 HD & Advanced Beauty Make-up Private Tuition, London
2014 M.A.C. Masterclass
2015 Bobbi Brown Masterclass

Ce sfaturi i-ai da cuiva care vrea să se apuce de meseria asta?

Să se documenteze cât mai mult despre acest domeniu, din toate punctele de vedere, inclusiv domeniile adiacente: photo și hair (pentru a armoniza informațiile). Și să asiste un make-up artist, pentru că este mai simplu să penetrezi sistemul și

să te integrezi mai repede atunci când devii autonom.

Care sunt cele mai mari provocări cu care se confruntă un make-up artist în România?

Dacă nu ai proiecte personale cât mai creative și dacă nu participi la congrese de profil, subtil, dar sigur, riști să te plafonezi. Este o capcană în care este foarte ușor să cazi pradă, însă dacă menții o constantă a creativității și research-ului, atunci poți evada.

Ce trenduri în make-up recomanzi pentru sezonul de vară 2016?

Înainte de toate trebuie să primeze sănătatea tenului, apoi, indiferent de trend, acesta trebuie trecut prin filtrul personal. Încearcă-l doar dacă ți se potrivește. Altfel, jocul de culori în tușe de albastru mat, verde și galben mi se pare foarte jucăș. Machiajul cu buzele mate în nuanțe aprinse de roșu sau roz închis pe fundalul unui ten pal, ușor satinat, mi se pare foarte seducător. Un alt element pentru care am o mare slăbiciune este tenul glossy și tot ce derivă din această textură ce reflectă lumina ireal, lăsând impresia unei suprafețe netede și extrem de luminoase.

PIESE ESENȚIALE PENTRU FESTIVAL

Vară 2016



1. Cozoroc 39,90 RON
2. Top cu franjuri 39,90 RON
3. Jeans 69,90 RON
4. Sandale 99,90 RON
5. Sandale 89,90 RON
6. Espadrițe 69,90 RON
7. Jachetă 149,00 RON
8. Geantă 69,90 RON
9. Rucsac 89,90 RON
10. Caftan 89,90 RON
11. Pantaloni Culotte 89,90 RON

MINI CV

Orașul natal:

Melbourne, Australia

Rolul care l-a făcut faimos:

Will, în *The Last Song*, unde a jucat alături de Miley Cyrus, care mai apoi avea să-i devină și iubită.

Detaliu ciudat:

Pe când era la începutul carierei și mergea des la audii, se susținea punând parchet în timpul liber.

Încă un detaliu ciudat:

Când era mic, era îndrăgostit în secret de Alyssa Milano, iar serialul său preferat era *Farmece*.

COSMO GUY

LIAM HEMSWORTH

Fratele mai mic al celui alt australian de care suntem definitiv și iremediabil îndrăgostiți, Liam s-a propulsat în lumina reflectoarelor grație rolului din seria *Jocurile foamei*. Luna asta îl vedem în *Ziua Independentei: Renașterea*, premiera în România pe 24 iunie.

De cine-ți place? Scrie-ne pe cosmopolitan@burda.ro și poți citi despre el pe pagina aceasta!

LIAM... TIMID?

„În *Jocurile foamei*, eu și Josh Hutcherson ne batem pentru aceeași fată. Dacă s-ar întâmpla chestia asta și în viața reală, probabil că tot el ar câștiga, e un tip foarte carismatic. Eu nu mă pricep la fel de bine să vorbesc cu fetele. Îl ascult mereu când vorbește, e foarte persuasiv, inteligent și haos. Și pe mine cred că m-ar convinge să fac orice!”

NOTA 10 LA COMUNICARE

„Când vine vorba despre relații, îmi place ca lucrurile să fie clare. Prefer să discut atunci când am o problemă, nu să o las să mă macine pe interior. Și vreau ca și persoana cu

care sunt să facă la fel – nu ajungi nicăieri dacă ții totul în tine. Trebuie să vorbești despre ce ți se întâmplă.”

CE I-AR SPUNE LUI LIAM CEL DE LA 17 ANI

„Nu ești cool. Deloc. Să nu care cumva să crezi că ești, să nu încerci să fii. Pur și simplu nu ești cool. La 17 ani nu mă interesa decât să fac surf. Asta făceam tot timpul eu și prietenii mei. Nu aveam nicio grijă în viață. Doar făceam surf și credeam că sunt cool.”

O SEARĂ CU BĂIEȚII...

„...înseamnă să stăm acasă, să ne jucăm pe Xbox toată noaptea și să ne uităm la *Family Guy*.”

MAN CRUSH

„Nu cred că există niciun bărbat pe lumea asta cărui să nu-i placă de George Clooney. E pur și simplu prea mișto tipul.”



PERFORMANȚĂ ÎN MIȘCARE

ÎNCEARCĂ CLIMACOOOL ACUM!





MINI CABRIOLET

MINI este un fashion icon adevărat – știi că celebra rochie MINI își împrumută numele chiar de la marca de mașini? Acum, condusul de capotat amplifică experiența. Ai un nou motiv să cauți zilele senine. Este singurul cabriolet premium într-un format atât de compact, ideal pentru aglomerația orașului. Spiritul britanic al lui MINI Cabriolet este subliniat de o premieră elegantă – pentru prima dată acoperișul textil poate fi comandat cu designul steagului Marii Britanii. Și dacă asta nu este de-ajuns, o gamă largă de accesorii îți poate transforma modelul în „mașina ta”. Fiecare detaliu, până la capacul ventilului de roată, poate să primească o notă de culoare, steagul Marii Britanii fiind elementul preferat.



DIESEL PREZINTĂ „DENIM MASTER STUDIO“

Începând cu această primăvară, esența Diesel se transpune în Denim Master Studio, un serviciu special de personalizare pentru clienții Diesel. Sub semnul reputației de maeștri supremi în materie de denim și artiștii ai detaliilor couture,

Diesel le oferă clienților oportunitatea de a-și individualiza piesele din denim cu ținte și patch-uri exclusive. Denim Master Studio, utilajul poziționat în magazinele de top de pe marile piețe, îmbină pasiunea excepțională pentru inovație cu dorința clienților pentru originalitate. Magazinele participante vor avea un spațiu dedicat cu mașinărie de personalizat Diesel. Opțiunile includ ținte și patch-uri de diferite forme și dimensiuni, Diesel style. #DieselDenim #DieselDenimMasterStudio

BLUE WONDERS BY ORIFLAME

Îți oferim o colecție unică în nuanțe și texturi fascinante și arome contrastante ce creează dependență. Piese de rezistență, pentru un look super-trendy, care îți pun în valoare stilul și încită simțurile.

Cremă hidratantă de corp Blue Wonders, 200 ml, 29,90 lei. Cremă de corp cu formulă lejeră și delicată, ce se absoarbe rapid, infuzând pielea cu hidratare și conferindu-i o senzație persistentă de catifelare și netezire. Infuzată cu aroma unică a notei Sea Elixir. **Gel de duș revitalizant Blue Wonders, 200 ml, 15,90 lei.** Curăță-ți pielea, învăluieți de aroma energizantă a notei Sea Elixir, cu această formulă fără săpun, cu pH echilibrat, ce conferă pielii tale prospețime, hidratare și catifelare.

Apă de toaletă Blue Wonders, 50 ml, 69,90 lei. Evadează spre frumusețea serenă din adâncul oceanului cu aroma însoțită și acvatică a zambilei de apă, acordurile contrastante ale sării de mare și aroma fermecătoare a notei Sea Elixir.

Realizat de parfumiерul Domitille Bertier, Blue Wonders captează adâncurile infinite ale oceanului. Parfumul fermecător al zambilei de apă, uluitoarea aromă Sea Elixir și neîmbălzita ambră gri te transpun într-un paradis subacvatic unde orice este posibil.



GWYNETH PALTROW, NOUA AMBASADOARE A CEASURILOR FREDERIQUE CONSTANT DELIGHT LADIES COLLECTION

Fiind implicat de mulți ani în activitățile de caritate, brandul FREDERIQUE CONSTANT este încântat să o prezinte pe câștigătoarea premiului Oscar® și filantroapa Gwyneth Paltrow drept noua Ambasadoare Carității a Brandului la nivel internațional. Frumusețea ei naturală și desăvârșită, implicarea inspirațională în acțiunile de caritate și charisma de nedisputat, o fac alegerea perfectă pentru brandul nostru elvețian de ceasuri ce și-a păstrat independența pe piața de profil în calitate de afacere de familie. Colecția este disponibilă în Kultho boutiques.

STYLE

CE CUMPERI & CUM PORȚI

Notorious D.O.G.

IUBIM OCHELARI DE SOARE! TE SCOT DIN ANONIMAT INDIFERENT DE ȚINUTĂ, DAR, ÎN ACELAȘI TIMP, ÎȚI CAMUFLEAZĂ PRIVIREA ȘI POTI FACE PE INTERESANTA - TE UȚI ÎN OCHII LUI CEI SEXY SAU LA... HM, CINE POATE ȘTI?

DE AMIR DOBOS & ANCA STĂRUIALA
FOTO: VICTOR OANCEA

Bucurie poartă
Ochelari de soare, Vava,
magazin Entrance, 2.200 lei
Minune poartă
Ochelari de soare, Felder by
Sillhouette, Optiplaza, 999 lei



Poker face

Pentru un look „streetwise” în ton cu moda sezonului, optează pentru ochelari de soare cu rame asimetrice sau modele clasice reinventate.

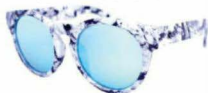
Minune poartă

Ochelari de soare, Guess, 560 lei
Lant, H&M, 39,90 lei

Noul aviator Guess, 1.149 lei



Imprimeu Topshop, topshop.com, 35 lire



Ramă asimetrică Ray Ban, magazin Optiblu, 660 lei



Cu strasuri A.Morir, sunglasscurator.com, 155,50 euro



Animal print Asos, asos.com, 22,53 euro



Degradé colorat Kyme, 1.185 lei lei



„Aripi” albe Jeremy Scott, magazin
Sunglasscurator, 230 euro



Cateye reinventat H&M, 99,90 lei



Detalii amuzante Asos, 45,07 euro, asos.com



Noli rotunzi! Dries Van Noten, magazin
Sunglasscurator, 300 euro



Rame cu „siguranță” Thom Browne, magazin
Entrance, 2.820 lei



All black C&A, 69,90 lei



Little Miss Sunshine

Alege cele mai cool modele, pentru o apariție cu adevărat fashionistă. Nu te teme să faci lumea să întoarcă privirea după tine pe stradă!

Bucurie poartă
Ochelari de soare, Burberry,
Sport/ Couture, 990 lei
Choker, Zara, 69,90 lei



Baywatch

Cu imprimeuri colorate, în dungi sau cu detalii de inspirație sporty, iată care sunt cele mai hot costume de baie de purtat vara aceasta și cum să le accesorizezi în lookuri de plajă inspirate.

Oysho,
sutien 99,90 lei,
slip, 79,90 lei



H&M,
sutien 59,90 lei,
slip 39,90 lei



H&M, 89,90 lei



Mango,
sutien 99,90 lei,
slip, 69,90 lei



Pure Lingerie,
preț la cerere



Guess,
sutien, 233 lei,
slip, 200 lei

ACCESORIZEAZĂ CU...



Pălărie,
Zara,
89,90 lei



Papuci,
Benettoni,
119 lei

CHIC PRINTS

Costumele de baie cu imprimeuri amuzante te atrag, însă nu se potrivesc oricărei siluete - alege un sutien cu imprimeu dacă vrei să focișezi atenția asupra bustului; evită printurile pe slip dacă ești „nemulțumită” de lățimea șoldurilor tale.

#BU nofilter

ACTION WITH NO FILTER



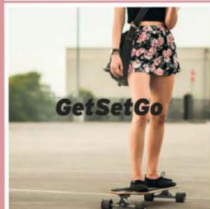
♥ 212



♥ 39



♥ 169



♥ 211



♥ 310



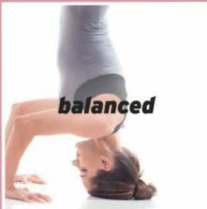
♥ 180



♥ 152



♥ 152



♥ 552

⌚ 48h protection

Descoperă latura activă
a personalității tale!

B.U. In action Active Release
cu Tehnologia de Microincapsulare.

Întră pe www.bunofilter.com
și câștigă premiul cu B.U.!



B.U.
in action
BE YOURSELF

Victoria's Secret,
sutien 240,28 lei,
slip 180,42 lei



Topshop,
sutien, 20 lire,
slip, 10 lire



H&M,
sutien 59,90 lei,
slip 39,90 lei



Filles à Papa,
193,65 euro,
farfetch.com

C&A,
sutien, 19,90 lei,
slip, 19,90 lei



Oysho,
sutien 89,90 lei,
slip 69,90 lei



Diesel, sutien
250 lei,
slip, 130 lei



ACCESORIZEAZĂ CU...



Ochelari,
H&M, 29,90 lei



Șapcă,
Patagonia, 123,74 lei,
nordstrom.com



Borsetă, Topshop,
19 lire



Adidași, Aldo,
429 lei



Pantaloni, Adidas Stella
Sport, 191 lei

SPORTY VIBES

Din neopren, cu detalii fosforescente și fermoare, aceste costume inspirate din echipamentul de sală sau cel de scuba sunt la mare căutare și în acest sezon, așa că ar fi păcat să nu îți dotezi garderoba de plajă și cu așa ceva. Reține faptul că aceste modele acestea dau mai bine pe o siluetă androgină sau „lucrată”.

SIMTE-TE BINE DIN CAP PÂNĂ-N PICIOARE!

Noile pantylinere Libresse au grijă de pielea ta sensibilă:

- Lasă pielea să **RESPIRE DE 5 ORI MAI MULT***
- Conțin infuzie de **ACID LACTIC**** ce menține pH-ul pielii echilibrat

Încearcă pantylinerele Libresse Dailyfresh și simte diferența!



* față de variantele anterioare

Libresse (Normal, Long, Multistyle);

** valabil pentru pantylinerele Libresse care au pe ambalaj simbolul ProSkin.

**ÎNDRĂZNEȘTE
ORICE**



H&M, sutien 59,90 lei,
slip 39,90 lei



H&M, sutien 59,90 lei,
slip 49,90 lei



Zara, 69,90 lei



Solid&striped, sutien 359 lei,
slip 359 lei, nordstrom.com



Topshop,
32 lire



Mango,
sutien 99,90 lei,
slip 69,90 lei



ACCESORIZEAZĂ CU...



Salopetă,
H&M,
89,90 lei



Geantă,
Deichman, xxx lei



Pălărie,
H&M,
79,90 lei



Breloc,
Topshop,
8,50 lire



Tenisi, Il Passo,
499 lei

COOL STRIPES

Contrar opiniei generale, dungile (mai cu soamnă cele mai late) nu îngrășă, așa că te poți decide asupra unui slip dungat, chiar dacă beneficiezi de șolduri mai voluptuoase. În plus, un costum de baie întreg, cu dungă verticale, va alungi silueta așa că îl poți adăuga în garderoba ta.

NOU


PALMOLIVE
GOURMET

Cedează tentatăiei

Noua cremă de duș Palmolive Gourmet transformă dușul de zi cu zi într-un moment de răsfăț. Lasă-te tentată de aromele delicioase de ciocolată, de parfumul delicat de vanilie sau de parfumul dulce de căpșune. Noul Palmolive Gourmet, dezvăluie frumusețea pielii tale.



Mai seducătoare ca niciodată.
www.palmolive.ro

ELECTRIC VIBES

Asocieri curajoase, vibe relaxat, soare și multă muzică bună – festivalurile de muzică dau tonul exprimării vizuale prin outfituri inedite și noi trenduri pentru fanii concertelor în aer liber. Indiferent de stilul de muzică preferat, orice ținută este permisă atât timp cât te reprezintă!

ESTI GATA PENTRU ELECTRIC CASTLE?

1. Asigură-ți din timp cazare! Sunt zeci de mii de oameni care vin la festival, deci nu te baza că vei găsi la fața locului! Pe electriccastle.ro/tickets găsești nenumărate opțiuni, de la corturi simple în camping până la flexhoteluri cu super-comfort. Alegi să stai în gazdă? Urmărește anunțurile pe even-tul **Electric Castle** special creat pentru ediția din acest an.

2. Descarcă aplicația **Electric Castle!** E disponibilă și pe iOS, și pe Android. Te va ajuta să urmărești programul, să-ți găsești cortul în camping, să nu uiți unde ți-ai parcat mașina și... dacă folosești intensiv aplicația pe perioada evenimentului, ai parte de surprize plăcute!

3. Ia cât mai puțin cash cu tine! **Electric Castle** a introdus anul acesta modalități suplimentare de plată care te vor scuti de grija portofelului. Vei putea plăti direct cu brățara de acces!

4. Fă-ți timp măcar câteva ore să vizitezi Castle-ul Bánffy. Se organizează zilnic tururi ghidate și vei fi surprins câte poți învăța despre istoria Transilvaniei. Explorează tot teritoriul festivalului, nu te limita la zonele cele mai circulante, pentru că sunt multe lucruri „ascunse” pe care le poți descoperi.

INDIE POP



SOFT ROCK





Jachetă,
Gerard
Darel,
1.527 lei



Pantaloni, Emporio
Armani, 1.602 lei



Maieu,
Karen Millen,
734 lei



Espadrile,
Weekend
Max Mara,
679 lei



Geantă,
Folli Follie,
1.080 lei



Umbrelă,
Burberry,
Sport/Couture,
530 lei



Căști audio,
SkullCandy,
Sport/Couture,
619 lei

Hai la
Electric Castle
(Cluj, 14-17 Iulie)!

În iunie, urmărește site-ul
nostru: <http://electriccastle.cosmopoliten.ro> și participă la
concurșuri pentru a câștiga
bilete la unul dintre cele
mai tari festivaluri de
muzică ale anului!



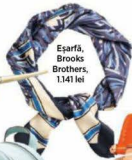
Jachetă,
Tommy
Hilfiger,
2.539 lei



Rochie,
Stefanel,
943 lei



Ochelari de soare,
Cartier, Optiblu,
preț la cerere



Eșarfă,
Brooks
Brothers,
1.141 lei



Sandale,
Emporio
Armani,
1.697 lei

Rucsac,
Michael
Kors,
Sport/
Couture,
1.449 lei



Ceas,
Folli Follie,
810 lei



NAVY, WHITE & RED DISTRICT

Vara începe acum! Setează-ți o dispoziție de vacanță cu ținute de inspirație marinărească, în roșu, bleumarin și alb.

Cercei, cu elemente Swarovski, Astro, magazin B&B Collection, 50 lei



Ochelari, Cutler&Gross, 475 euro

Salopetă, Topshop, 46 lire



Geantă, Liu Jo, 607 lei



Pantaloni, COS, 390 lei



Jachetă, Thakoon, farfetch.com, preț la cerere



Ceas, Rado, magazin B&B Collection, preț la cerere

Bască, Maison Michel, luisaviaroma.com, 1.284 lei



Sandale, Pollini, magazin Distinto, preț la cerere

FOTO: MAXIME PIGET
Text și styling: POCO SHIRAZ

MAGNETIQ

leather bags & shoes



BUCURESTI PROMENADA MALL, ET. 1
BRASOV STR. REPUBLICII, NR. 43

CONSTANTA CITY PARK MALL
GALATI STR. DOMNEASCA, NR. 13

www.magnetiq.ro

THAKOON



Jeans, C&A, 120 lei



MARC JACOBS



Tricou polo, Tommy Hilfiger, 599 lei



Salopetă
Natasha Zinko,
farfetch.com,
963,14 euro

Lanț,
Pandora,
119 lei,
pandan-
tiv, 179 lei



Geantă,
Deichmann,
79 lei



Salopetă,
H&M, 199 lei



Pălărie,
Zara,
69,90 lei



Ochelari,
Zara,
69,90 lei



Top,
Mango,
89,90 lei



Sandale, Marsell, magazin Entrance, 2.390 lei

TRUCURI DE BUNĂ PURTARE

1. Dacă alegi să porți un item alb, fii sigură că scoti în evidență acea parte a corpului tău de care ești cea mai mândră. Albul adaugă volum, așa că alege o piesă vestimentară cu o croială care te avantajează.
2. Vrei un look retro-sporty? Poartă un tricou polo, o pereche de pantaloni culottes și o jachetă cu croială dreaptă. Cu această ținută simplă nu vei da greș niciodată.
3. Alege accesorii minimaliste, care nu ies foarte tare în evidență, pentru că nu vrei să prezinți o imagine prea încărcată.
4. O bască de inspirație marinărească va completa perfect imaginea de „sailor girl”. Bon voyage!



210ani

CELEBREAZĂ VALORILE ROMÂNEȘTI

TRADIȚIE ȘI
PRESTIGIU

ANIVERSARE
1806 · 2016

LECȚIA DE ISTORIE:

PANTOFII LA ÎNĂLȚIME: ISTERIA PLATFORMELOR

Ce au în comun Spice Girls, actorii greci din Antichitate, Carmen Miranda și Ducesa Kate? Cu siguranță preferința pentru platforme. Sub formă de sandale cu talpă foarte groasă, pantofi cu platforme din plută sau lemn, cizme perfecte pentru colecțiile punk semnate Vivienne Westwood sau sandale cu talpă groasă și înflorată, ideale să acompanieze rochiile fluide de vară, platformele au fost mereu un leitmotiv al modei. Și sunt din nou ON în această vară.

Oricât ne-ar plăcea să credem că platformele au apărut odată cu epoca modernă a pantofilor, trebuie să admitem că istoria străveche a modei ne demonstrează că unele dintre cele mai comode (nu neapărat și cele mai frumoase) modele de încălțăminte sunt vechi de... peste 2.000 de ani.

Anul 1400. Actorii greci foloseau sandale cu tălpi groase din plută și curele din piele, numite cothurnus. Înălțimea tălpii varia în funcție de importanța rolului pe care un actor îl avea în piesă. Cu cât rolul era mai important, cu atât talpa din plută era mai groasă, iar actorul se vedea mai bine pe scenă.

Anul 1300. În Orientul Mijlociu, un model de încălțăminte cu talpă înaltă din lemn (decorată cu fildeş sau scoici) era purtat mai ales în băile publice, pentru

a feri picioarele de fierbinteala podului. În același timp, nobilii purtau, atunci când ieșeau din casă, încălțări cu talpă groasă, care avea mai degrabă un scop utilitar – acela de a fi „deasupra” noroiului de pe stradă. Iar în Veneția, prostituatele erau recunoscute după aceste încălțări.

Anul 1400. Modelele de încălțăminte au devenit tot mai sofisticate, iar Catherina de Medici a lansat un adevărat trend în epocă atunci când i s-a creat o pereche de „chopins”, niște pantofi foarte înalți (atât de înalți încât, pentru a putea merge încălțată cu ei, uneori avea nevoie și de niște bete ajutatoare).

Anul 1700. Odată cu popularizarea operei Pekin în China, cizmele cu platformă, acoperite cu mătase, și-au făcut din nou apariția pe scene, acto-



PAUL SMITH



DRIES VAN NOTEN



Le Silla, magazin Distinto, preț la cerere

Liu Jo, 715 lei

Aldo, 349 lei

C&A, 99,90 lei

Il Passo, 499 lei

rii bărbați purtând tocuri cu atât mai mari cu cât rolul în piesă era mai important. În 1875, tot în China, pantofi „ghiveci” sunt la modă: ei aveau o formă specială, cu o talpă extrem de înaltă (12 centimetri).

La începutul anilor 1930,

Morris Kimmel a imaginat o pereche de sandale cu platformă pentru actrița Marlene Dietrich. Sandalele sunt remarcate în lumea mondenă a vremii, iar Kimmel își deschide apoi o fabrică de încălțăminte în 1939 în SUA, designul pantofilor săi devenind rapid popular în rândul elitei din Beverly Hills.

1936. Este anul în care o pereche de sandale colorate în toate nuanțele curcubeului, cu platformă, au făcut senzație. Designul acelor wedges îi aparține lui Salvatore Ferragamo și inițial modelul a fost realizat cu o talpă din plută folosită pentru sticlele de vin (dovadă de inginerie datorată și recesiunii impuse de război). Istoria susține că modelul a fost comisionat designerului de Carmen Miranda (care încerca, astfel, să își mascheze silueta mignonă, de doar 1,52 metri). Pantofi cu platformă au rămas populari până la finalul anilor 1940, și chiar însăși regina Elizabeth a fost fotografiată înălțată într-o pereche de pantofi cu o ușoară platformă, la nunta sa din 1947.

Anii '70. Atât bărbații, cât și femeile poartă platforme. Sandale, pantofi, cizme, botine. Aco-perite cu paiete, cu tinte, în culori neon, cu tălpi care ascundeau leduri ce se aprindeau pe ringul de dans, cu miniacvarii, cu bijuterii aplicate pe toc... orice limită a imaginației a fost depășită în acea perioadă. Mai mult, stilul Harajuku giris și împrumutat rapid de cultura europeană, iar curentul rave e propice imaginării a noi și noi modele de sandale și cizme cu platformă.

1973 – David Bowie își

lansează albumul *Aladdin Sane*.

Iar designerul japonez Kansai Yamamoto îi creează costume pentru scenă pentru turneul de promovare, inclusiv o pereche de cizme cu talpă platformă. În același timp, platformele caraghios de înalte ale designerului britanic de pantofi Terry au ajuns să încalce numeroși adepți ai stilului glam rock după ce acesta și-a deschis magazinul Cobble to the World. Aceste modele tipătoare, foarte mari în partea de jos, erau realizate din piele de șarpe vopsită, peste care se adăugau flori și fâșii de curcubeu (celebra a fost perechea comandată de Elton John, cu inițialele lui cusute pe gleznă).

Anii '90. Deși s-au mai purtat (mai ales în timpul verii), platformele și-au făcut din nou apariția cu aplomb pe scena modei odată cu show-ul creatoarei britanice Vivienne Westwood (vă mai amintiți de căzătura lui Naomi Campbell de pe platformele de 22 de centimetri)? Însă odată cu „isteria” Spice Girls, sandalele cu platformă devin must-have pentru orice fashionista.

2010. Odată cu impunerea trendului casual în modă, au apărut și flatforms, acele sandale (groaznice, dacă mă întrebați pe mine) cu barete din piele și tălpi exagerate din cauciuc sau plută. Pe scenă, Lady Gaga și Armadillo Shoes reprezintă un alt reper important în istoria platformelor, iar designerul Alexander McQueen, unul dintre cei care au readus pe catwalk platformele în varianta lor ultra-fashion.

Anul 2016. Kate Middleton a impus deja un trend atunci când a apărut de mai multe ori înălțată cu pantofi cu platformă la diverse recepții oficiale. Pe catwalk, anul acesta, platformele au revenit în forță la Sophia Webster, Michael Kors, Paul Smith, Dries Van Noten, Miù Miù, iar flatforms... la DelPozo, Michael Kors sau chiar Chanel.



CHOPINS - 1400



MARLENE DIETRICH - 1936



DAVID BOWIE - 1973



KATE MIDDLETON - 2016



CARMEN MIRANDA - 1936

CE ÎNSEAMNĂ PLATFORME?

Sunt pantofi, cizme, sandale cu o talpă evident groasă, de obicei între 3 și 10 centimetri. Pantofi cu platformă pot fi și pantofi cu toc, în acest caz tocul fiind exagerat de ridicat în comparație cu centrul calcâului. Modelele extreme se regăsesc în ceea ce numim fetish footwear (unde platforma pantofului e la 20 de centimetri de pământ), iar tocul ajunge chiar la 40 de centimetri cu totul.

THE NEW BUSINESS

Noaptele târzii și prezentările PowerPoint perfecte te vor face remarcată, dar dacă vrei să ieși cu adevărat în evidență, mizează pe cele mai șic și creative ținute de birou, în concordanță cu aptitudinile tale!

REALIZAT DE AMIR DOBOȘ
FOTO: VICTOR OANCEA

Blazer din poliester,
349,90 lei, pantaloni
din poliester,
199,90 lei, și sandale
din piele laminată,
199,90 lei, toate Zara;
cămașă din mătase,
Naughty Dog, Lala
Boutique, 1.230 lei.

**DOMENII
DE ACTIVITATE**
Finanțe - Drept - Guvern



DRESSCODE

Când activezi într-un astfel de domeniu, principalul tău scop este de a transmite un mesaj de autoritate și încredere, astfel că vestimentația nu trebuie să devină centrul atenției. Dar asta nu înseamnă că trebuie să fii rigidă când îți compui ținutele de birou, ci trebuie doar să ai grijă să nu dezvălui prea multă piele. Dacă cu ceva ani în urmă anumite corporații nu lăsaau femeile să poarte pantaloni, acum totul a devenit mai permisiv, iar anumite reguli nu mai sunt atât de stricte, astfel încât poți aborda cămăși din mătase sau tricotate soft, fuste-creion sau diferite tipuri de rochii pentru a te putea exprima într-un mod mai creativ, adoptând imprimeuri în culori neutre sau accente colorate. Dacă ești o fire mai conservatoare sau locul de muncă nu îți permite să fii foarte jucăușă în ceea ce privește ținuta de birou, varianta cea mai simplă și la îndemână este rochia. Alege modele temperate din punct de vedere cromatic, cu imprimeuri mici abia vizibile, dar cu un plus pe partea de croi. Cu cât sunt detaliile mai interesante, cu atât mai mult vei face o impresie bună!



Rochie din lână și elastan, DKNY, Sport/Couture, 2.469 lei; saboți din piele velur, Zara, 299,90 lei.

Rochie, Armani Jeans, thedresser.ro, 1.604 lei

CORPORATE

Dă-i pe spate în sala de ședință cu piese stylish impecabile, în nuanțe temperate, dar cu detalii de efect!



Vestă, Mango Premium, 299,90 lei



Pantaloni, Emporio Armani, 1.604 lei



Pantofi, Aldo, 379 lei

HOW TO

Până și în cele mai conservatoare birouri există modalități de a-ți anima înfățișarea. Iată ce trebuie să știi pentru a defini limitele:

Do: Experimentează cu accesoriu, cum ar fi o eșarfă din mătase cu un imprimeu cu personalitate, dar destul de „stins” din punct de vedere cromatic, sau cu o centură lată în tonuri deschise, pentru a-ți accentua latura feminină. De asemenea, bijuteriile simple, într-o notă minimalistă, reprezintă o altă formulă inteligentă de a pune în valoare anumite zone ale decolteului.

Don't: Nu purta imprimeuri prea îndrăznețe sau aglomerate, culori neon, fie ele doar ca accent, sau ciorapi cu diferite modele.

**DOMENII
DE ACTIVITATE**
Media - Artă - Modă

MARTIN GRANT



DRESSCODE

În contrast puternic cu domeniul corporatist, zona creativă respinge total tot ce sugerează ideea de uniformă. Cei care activează în acest domeniu se mândresc cu faptul că au o gândire liberă și că sunt constant la curent cu tot ce este nou și hip, iar așteptările sunt la fel de mari când vine vorba despre partea vestimentară, așa că dacă lucrați într-un astfel de mediu, colegii de birou se vor aștepta să te îmbraci în concordanță cu personalitatea ta, să-ți exprimi spiritul creativ și să surprinzi în mod plăcut cu o culoare neașteptată, un blazer atipic sau un rever relaxat – ceva care să te diferențieze de toți ceilalți și, cel mai important aspect, nu uita să-ți asumi întregul look!

CREATIVE

Testează-ți
creativitatea și
surprinde-ți colegii
de birou prin
asocieri șic și jocuri
de culori.



Sacou din bumbac și elastan, 795 lei, și pantaloni din bumbac și elastan, 575 lei, ambele Liu Jo; cămașă din mătase, Max&Co, 759 lei; sandale din piele velur, Il Passo, 699 lei.

Blazer, Marks&Spencer, 499 lei



Cercei, Mango, 59,90 lei



Bluză, Karen Millen, 731 lei



Balerini, Zara, 199,90 lei

HOW TO

Există o zicală care spune să te îmbraci pentru jobul la care aspiiri, dar chiar și așa, acest procedeu poate fi extenuant și enervant într-o industrie campioană la gândirea „outside the box”. Iată ce trebuie să știi pentru a fi la înălțime: **Do:** Înaintea interviului, documentează-te asupra companiei cât și a colegilor care lucrează acolo și ulterior îți poți face o idee mai clară asupra tinutei. Abordează un look fresh, în care te poți juca cu diferite tipuri de imprimeuri sau dungi, însă fii reținută la capitalul asocierii cromatice și nu adăuga mai mult de 3 culori într-o ținută. **Don't:** Nu purta blănă, piele laminată sau accesorii foarte masive, iar imprimeurile să fie mici spre mediu ca dimensiune, geometrice sau abstracte.

MODEL: ROBERTA F'ONE MODELS
RETOUCH: FLORENTIN DRĂGAN

DAY TO NIGHT

Cu un strop de organizare, poți face ușor tranziția de la birou direct la cocktail hours.

Cercei, Bon Bijou, 110 lei



Clutch, poema.ro, 199 lei



Sandale, Michael Kors, Sport/Couture, 799 lei



Taior din bumbac și viscoză, Nissa, 599 lei; rochie din viscoză, spandex și elastan, Elisabetta Franchi, Lala Boutique, 1.400 lei; sandale din piele, Il Passo, 1.099 lei.

HOW TO

Te poate surprinde să știi că este adesea mai ușor să faci o rochie să funcționeze atât pentru orele petrecute la birou, cât și pentru o după-amiază împreună cu fetele sau pentru un eveniment cocktail, decât să găsești soluții ingenioase pentru a scoate din context o bluză și o fustă conică.

Do: Când ai de-a face cu o astfel de situație, alege rochiile apropiate de linia corpului, temperate din punct de vedere cromatic, dar cu detalii care vor face diferența și care poate funcționa cu un blazer sau un taior pentru o alură mai serioasă. Fii reținută și în privința accesoriilor din timpul zilei, acestea trebuie să fie în concordanță cu ținuta ta, dar să nu atragă atenția în mod deliberat.

Tips: Ține la birou o pereche de sandale cu tocuri înalte, o pereche de cercei sau un colier cu personalitate, care te vor ajuta în astfel de situații!

4 moduri de a purta UN TOP NEON

Cu o revenire spectaculoasă pe podiumuri, culorile neon trebuie să își facă numărul cromatic și în garderoba ta. Iată cum pui în valoare un top rebel!

COOL SPORT



JESSICA STEIN



RETRO



KIMI KARDASHIAN

GRUNGE



OLIVIA PALERMO



90s



ALES SARIKAVA

FOTO: GETTY IMAGES, SPA, ASHNEWS, INSTAGRAM, PR. Tine și alții: Anca Stănescu

JULY 14-17, 2016

BĂNFFY CASTLE • CLUJ

WE ARE THE PEOPLE

ELECTRIC CASTLE

SKRILLEX • SIGUR RÓS

BRING ME THE HORIZON

BASTILLE • PAUL KALKBRENNER

GORGON CITY • ENTER SHIKARI • RUSKO • FLUX PAVILION • DILATED PEOPLES
CAMO & KROOKED • DUB PISTOLS • PAN-POT • ELLIPHANT • SLOW MAGIC
PACO OSUNA • ART DEPARTMENT • GUI BORATTO • KINK • WORAKLS • N'TO
DE STAAT • BABYLON CIRCUS • DIRTYPHONICS • GOD IS AN ASTRONAUT • LOADSTAR
NU:TONE B2B LOGISTICS • DJ MARKY • ICICLE • CONGO NATTY • GRAMOPHONEDZIE
TROJAN SOUNDSYSTEM • GENERAL LEVY • MY NU LENG & DREAD MC

VENETIAN SHARES • MOODIN • ADA SHANTI-I • LOUISAHHH !!! • FRENCH FRIGS • CINNAMON CHASERS • KIDNAP KID • FLAVA D • MACKA B
MANUDIGITAL • SUN GLITTERS • PALMS TRAX • LEGOWELT DJ SET • SKARBA MUCCI • aDaD • DREWXRILL • VIBRONICS • AXEL ROMAN • VISIONBOI
VITA DE VIE • ZO DE ANI • URM • RODION G.A. • GRIMUS • COMA • ALTERNOSFERA • MACANACHE • FIRMA • DELIRIC & SILENT STRIKE • ARIA URBANA
MINAI POPOVICIU • THE MODEL • OTHERSIDE • FRATII GRIME • YELLOW • NOPAME • DIAMONDS ARE FOREVER • ARCATU • JON KENNEDY
SATELLITES • K-LU VS SAUCE • INJEKTAH • KARPOV MOT KASPAROV • DUAL SHAMAN • SHIVER • BLANILLA & THE FLYING ORCHESTRA
MISSILE & GORANJA • BK CORRAL • DUBASE • HORACE DAN D • DUDAWILES • MADLIQVOD • IRIE WARRIORS • KAYA FOUNDATION • ALEX CHRONIC
ADD • DJ ETHYLEN • JUST D'LIGHT • IV-IN • NOJ • DETOUR • SYL • MATHEI • ABC • SLIM ROCKA • DEX • KAZE • ZO • ARE YOU ANYWHERE • TOY MACHINES
A-C LEONTE • ROUND SOUND • SERIOUS DUB • SHERA • HIGH KULTURE • SELECTA AFONYA • BABYSTEP • RAPS • LAZIO • LEE VIEW • GRUB • JUSTEVE
DODO • DIGITAL SELEKTA • SELECTA DROD • QUIDBOP • PANDA • EDDY GORDO • KLAUS EB • EYESCREAM • DIGITALOVE

Get your ticket NOW!

www.electriccastle.ro



BECK'S

MAIN SPONSOR



STYLE

COSMOPOLITAN

NATIONAL GEOGRAPHIC

Men's Health

Unghiile tale sunt pregătite pentru întâlnirea cu sândălutele preferate?

Tu știi ce este micoza unghiilor?

Probabil vei fi surprinsă, dar micoza unghiilor este una dintre cele mai frecvente afecțiuni dermatologice.

Mulți consideră că este doar o simplă problemă estetică și ani de zile se "împacă" cu un aspect deloc prietenos al unghiilor. Unghiile afectate își modifică culoarea, devin albicioase, galben-brune, deformate, se îngroașă, se desprind de varful degetelor și devin dureroase. Durerea este resimțită în timpul mersului și la atingerea unghiei. Tesuturile din jur se pot inflama și infecta cu bacterii, zona devenind roșie și dureroasă.

Cum poți contacta micoza unghiei?

Micoza unghiei apare după contactul direct cu o ciupercă care, favorizată de căldură și de umezeala locală, se dezvoltă și produce modificări de culoare și aspect ale unghiei. Traumatismele locale, încălțăminte prea strâmtă sau cu tocuri prea înalte care presează unghile sau transpirația excesivă a picioarelor pot influența apariția micozei. Purtarea frecventă de încălțăminte sport poate menține un mediu cald și umez la nivelul piciorului, favorizând apariția micozei unghiilor. De asemenea, aplicarea unghiilor false poate influența apariția micozei unghiilor.

De ce Kitonail?

Deoarece este un medicament eficient în micoza ușoară până la moderată a unghiilor, se aplică cu ușurință, o singură dată pe zi, penetrează imediat unghiile și îmbunătățește aspectul acestora. Este important să continui tratamentul zi de zi, micșorarea suprafeței infectate a unghiei este vizibilă după primele 6 săptămâni de tratament.



Înainte de tratament



După tratament, 9 luni

Durata recomandată a tratamentului este de până la 6 luni la unghiile de la mâini și de 9 până la 12 luni la unghiile de la picioare. Tratamentul trebuie continuat până la dispariția bolii, ceea ce înseamnă până când alte unghii sănătoase au crescut din nou, transparente sau aproape transparente.

*Pentru că vine sezonul cald și știi exact ce modele de
sândălute se poartă vara aceasta, bucură-te de o nouă
achiziție și nu îți ascunde unghiile!*

Ai grijă de sănătatea unghiilor tale!

KITONAIL®
Micoza dispare, unghiile rămân!



ANGELINI PHARMACEUTICALS ROMANIA

Strada Drumea Rădulescu nr. 52, București

ANGELINI Telefon +40 21 331 6767 / Fax +40 21 331 6786

Acest medicament conține ciclopirox și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar năvăliri replicăte adresăți-vă medicului sau farmacistului. Viza de publicitate Nr: 1035 / Data: 18.05.2016

KITONAIL®

Mai bine te tratezi decât să te doară!



- ✓ Eficient în micoza unghiilor*
- ✓ Ușor de aplicat
- ✓ Penetreză imediat unghiile
- ✓ Îmbunătățește aspectul unghiilor



Continuați tratamentul până când unghiile sănătoase cresc din nou.
* micoza ușoară până la moderată a unghiilor



O singură aplicare pe zi

Micoza se tratează, unghiile rămân!

În caz de sensibilitate, tratamentul trebuie întrerupt și înlocuit un tratament adecvat. Trebuie luată în considerare asocierea unui tratament sistemic dacă mai multe unghii (peste 5) sunt afectate și dacă există factori de risc: diabet zaharat și tulburări ale sistemului imunitar.


ANGELINI

ANGELINI PHARMACEUTICALS ROMANIA
Strada Drumea Rădulescu nr. 52, București
Telefon +40 21 331 6767 / Fax +40 21 331 6786

Acest medicament conține ciclopirox și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute adresați-vă medicului sau farmacistului.



ÉCLAIR AFFAIR

Nu credem în plăceri vinovate, ci în aventuri asumate. În această vară am făcut o pasiune pentru colecția Éclair Affair de la Grace Couture Cakes, o adevărată aventură în zece capitole delicioase: Coffee Cream, Strawberry Crunch, Gold Vanilla, Hazel Gianduja, Cherry-Blueberry, Pistachio Fruits, Coconut Dream, Chocolate Mood, Pink Raspberry și Caramel Cream. Produsele Éclair Affair, alături de noile tarte din Colecția Tart Bar, pot fi comandate pentru clipele tale de răsfăț dulce sau pentru evenimente speciale. (www.gracecc.ro)



ADEVĂRATUL LUX ESTE VERDE ȘI DE ÎNALTĂ CALITATE

Descoperă, lângă București, primul ansamblu rezidențial cu locuințe verzi de lux de dimensiuni mari din România – Amber Gardens, impresionant prin finisaje de calitate incluse într-un spațiu de locuit mai confortabil, ce oferă intimitate, un mediu mai sănătos cu lumină și acustică superioare, și reducerea semnificativă a costurilor de energie și de întreținere. Amber Gardens este dezvoltat de compania Alesonor și a obținut premiul I la prestigiosul concurs „Anuala de Arhitectură București”.

FASHION COLORS @ ARTDECO MAKEUP

După succesul înregistrat în 2013, Talbot Runhof reia colaborarea cu renumitul brand de machiaj ARTDECO, pentru o nouă colecție de machiaj, împodobită cu motive florale și linii grafice, în armonie cu paleta de culori propusă de ARTDECO: roșu, verde lime și bleumarin, ce evocă cromatica primăverii. Caută colecția în parfumeriile Douglas și întâmpină sezonul cald în culori vibrante.



REVOLUȚIA DOUGLAS MAKEUP

Noul fond de ten Heaven Foundation, 87 lei, de la Douglas Makeup, va fi noua ta obsesie: încorporată într-o perniță moale, formula de spumă lichidă acoperă impecabil tenul, fără compromisuri precum pătarea recipientului sau consumul inutil. Fondul de ten este disponibil în trei nuanțe, doar în parfumeriile Douglas.

FII MÂNDRĂ DE PĂRUL TĂU, FII MÂNDRĂ DE TINE

Păr lipsit de vitalitate? Oferă-i părului tău tot ce are nevoie! Luptă împotriva căderii părului cu șamponul și balsamul revitalizant, masca reparatoare sau tonicul energizant cu cofeină! Revalid® fortifică părul, lăsându-l moale, strălucitor și mătăsoasă!



SAILING TRENDS DE LA DEICHMANN

Lookul care te poartă cu gândul la concediu este o alegere inspirată și pentru oraș. Fie că alegi o geantă sailor pentru a merge la piscină sau o pereche de espadrile comode pentru a cuteiera magazinele în weekend, stilul navy nu este niciodată demodat. Pantofii cu dungi aduc cu ei vara, briza mării, sunetul valurilor, adierea dulce a vântului de pe plajă, în timp ce o pereche de platforme elegante te vor ademini la un brunch pe o terasă sau la un pahar de prosecco la un rooftop party. Alege marea și ancorează-te într-o vară navy hot!



Sandale,
Deichman,
89 lei

BEAUTY

**GHIDUL TĂU
DE FRUMUSEȚE,
ÎN FIECARE ZI**

Masează-ți
buzele cu o periuță
de dinți nou-nouță,
timp de 30 de secunde,
pentru a scăpa de stratul
de piele uscată, apoi
aplică balsamul.

Te pup!

**CELE MAI NOI BALSAMURI
PENTRU BUZE FAC
DEPENDENȚA DE DULCIURI SĂ
FIE MAI COOL CA NICIODATĂ.
SAVUREAZĂ-LE CU POFTĂ!**

DE ANA-MARIA PRUNARIU
FOTO: VICTOR OANCEA

1. eos Lip Balm,
29 lei, exclusiv în
parfumeriile Douglas;
2. Douglas Funky Ball
Lip Balm, 43 lei;
3. Lancôme Juicy
Shaker, 103 lei;
4. TonyMoly Mini Lip
Balm Cherry,
35 lei, exclusiv în
magazinele Sephora



PRINCIPALUL MEU ATU FIZIC
„Ochii mei, pentru că sunt sinceri. Poti să citești în ei dacă sunt fericită sau supărată... și așa poti să descoperi sufletul meu.”

Una dintre cele mai exotice prezențe din showbizul românesc ne-a dezvăluit „secretele” frumuseții sale.



SCENT OF A WOMAN

„Am de zile am folosit parfumul Angel by Thierry Mugler, însă acum folosesc Killing me Slowly de la Kilian. Și mai am un parfum care îmi place foarte mult, Honour de la Amouage. Îmi place foarte mult să am un parfum anume, să fiu remarcată datorită acestuia și să amintesc de mine.”

„Frumusețea vine din interior. Mama mea m-a învățat să las emoțiile să treacă dincolo de sufletul meu și să las oamenii să mă cunoască așa cum sunt eu!”

CREAM IT!

„Pentru zi, am o cremă cu aloe vera, perfectă pentru a-mi hidrata pielea. Eu am tenul sensibil și trebuie să-mi protejez mereu fața cu o cremă de protecție solară. Seara aplic o cremă contră cearcănelor, că așa diminuez semnurile oboselii. Îmi plac mult produsele Bruno Vassari.”

Bruno Vassari
Cell Active Eye
Concentrate,
158 lei



PE BUZE

„Îmi plac nuanțele naturale – unele spre roz, iar altele spre maro. Îmi place foarte mult rujul M.A.C Lustre Syrup și Lip Pencil de la Inglot.”
M.A.C Lipstick, 104 lei
Inglot Soft Precision Lipliner, 34 lei

O.P.I Avojuice
Hand and Body
Lotion, 30 ml,
82 lei (set 6
creme)



PORT MEREU CU MINE...

„...rujul natural Paese și un contur pentru buze! Al treilea produs ar fi crema de mâini de la O.P.I, pentru că mi se usucă repede pielea, mai ales iarna.”

RĂSFĂȚ?

„O masă bună și sănătoasă gătită acasă împreună cu iubitul meu... un film sau serial la care să ne uităm pe canapea, cât eu stau în pijamale. Asta înseamnă pentru mine răsfăț – să simt că nimeni nu mă judecă și că pot să petrec quality time cu iubitul meu.”



INSPIRAȚIA

„Sunt foarte mulți artiști cu care îmi doresc să colaborez... însă în ceea ce privește sursele de inspirație – evident, Beyoncé și Rihanna. Când eram mică le adoram pe Céline Dion, Christina Aguilera, Kylie Minogue, Madonna și Britney Spears... toate m-au inspirat!”

Watermelon mint cooler

Accesibil și super-sănătos, fără alcool, mișul de pepene și mentă proaspătă care a inspirat și săpunul Milomill Watermelon Mint Soap (29 lei) este ideal pentru a-ți curăța corpul fără compromisuri.

MILOMILL
WATERMELON
AND MINT
Collection of Organic
Perfumed Soaps

Dalquiri

lubritiv tău e în cocktailuri cu personalitate? O să-ți placă aroma Str8 Hair & Body Shower Gel Lime Peak, 8,68 lei, cu note proaspete de lime zemos.

STR8
HAIR
+ BODY
FOR OILY HAIR

Mojito

Îi adori în zilele toride petrecute pe plajă, așteptându-și gustul său intens de lămâie verde. Poartă cu tine prospețimea lămâii verzi în parfumul C-Thru Lime Magic, EDP 30 ml, 37,66 lei.

C-THRU
Lime Magic

Radiance

TONYMOLY

I'm RE
Tomato Mask
Radiance

Bloody Mary

Alege un cocktail pe cât de simplu, pe atât de prețios, cu un ingredient super-sănătos: roșia. Convinge-te folosind masca Tony Moly Tomato Mask Sheet Radiance (19 lei).

Screwdriver

Răsfăță-ți trupul cu un unt de corp cu aromă intensă de portocale suculente, ingredientul de bază din formula Ziaja Orange Body Butter Energizing (16,50 lei).

orangebutter
body butter
energizing

OMEGA 3 + OMEGA 6 + VIT. E

SEPHORA

Bain Douche moussant Myrtille • Blueberry Bubble Bath

Blueberry Margarita

Afinele conțin antioxidanți și adaugă un plus de calitate cocktailurilor, dar și produselor de îngrijire corporală: Sephora Blueberry Bain Douche Moussant (37 lei)

Cosmopolitan

Fan COSMO? Nici nu ne îndoiim... Celebru cocktail a inspirat și gama de produse de îngrijire a corpului Farmona - Let's Celebrate Cosmo Exclusive Body Butter (32,50 lei).

Let's
celebrate
COSMO
EKSKLUDYWNE
MASŁO
CIEPŁE

SUMMER COCKTAILS

Amestecurile de băuturi și fructe zemoase îți lasă gura apă și te poartă cu gândul la vacanță. Până una-alta, te poți răsfăța cu un ritual de îngrijire inspirat din cele mai cunoscute cocktailuri.

Sea breeze

Sucul de mărsoare este unul dintre ingredientele de bază în cocktailuri, dar cel mai bine îl simți în exfoliantul Kivvi Cranberries Brown Sugar Body Scrub (46 lei).

**Pina Colada**

Când ai chef să te răfăți cu ceva dulce și sănătos, combinația de ananas cu cocos e ideală - o regăsești în gama Pina Colada: The Body Shop Pina Colada Shower Gel (35 lei).



Ce trebuie să știi despre SPF...

...plus noile formule ce pot crea dependență (una lăudabilă!).

O ZI FĂRĂ PROTECȚIE POATE GENERA RIDURI

De câte ori n-ai plecat de acasă fără să te dai cu cremă de protecție solară, pe motiv că ai de făcut un drum scurt sau te deplasezi doar până la mașină? În calcul o chestie: expunerea repetată poate avea consecințe la fel de grave ca o zi neprotejată pe plajă. Doar 15 minute sub soare pot contribui la formarea de linii fine și riduri în mai puțin de câteva luni, explică Diane S. Berson, dermatolog și membru al MDSolar Sciences Advisory Council. Aplicarea cremei cu SPF ar trebui să constituie un pas la fel de important precum periajul matinal al dinților (chiar ai putea să plasezi produsul fix lângă pasta de dinți). O cremă protectoare, cu antioxidanți sau peptide, ar putea să

minimizeze efectele ultimilor ani de obiceiuri proaste, însă protecția solară va trebui să fie mantra ta de azi înainte.

30 E NOUL 15

Indicele de protecție solară 15 a fost la un moment dat recoman-

dat pentru protecția zilnică, pe tot timpul anului. Însă Academia americană de dermatologie a crescut standardul la 30, arată Joshua Zeichner, dermatolog în New York. Însă la fel de importantă este cantitatea. Avem nevoie de o cantitate de cremă egală cu o monedă de 5 bani pentru față, dar majoritatea femeilor aplică mai puțin de jumătate, diluând astfel efectul factorului de protecție.

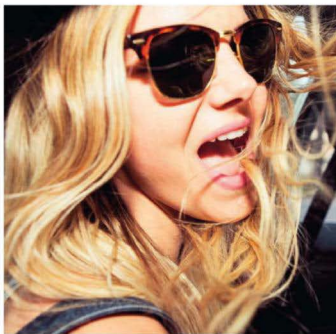
UNELE AU NEVOIE DE TIMP

Există două tipuri de formule de protecție solară: fizică și chimică. Prima conține oxid de zinc și/sau dioxid de titan, ingrediente care blochează instant radiațiile solare. Versiunile chimice folosesc filtre precum

avobenazona sau octinoxatul, care intră în piele și absorb razele solare – un proces ce necesită cam 30 de minute, spune Dandy Engelman, dermatolog la Manhattan Dermatology and Cosmetic Surgery. Un produs de protecție fizică este de preferat dacă îl aplici în aer liber (decu nu este nevoie să fie aplicat din timp, ca să acționeze când ești expusă).

NIMIC NU ESTE REZISTENT LA APĂ

De aceea, rețușurile sunt necesare. „Reaplică imediat după ce înțoi sau dacă transpiri, chiar dacă ești pe drumuri toată ziua, din două în două ore”, spune Engelman. În fond, îți reîmprospătezi rujul după ce iei o gustare, deci poți să faci și asta.



NOI ACTORI PE ECRANUL SOLAR

Pielea ta poate concura cu a vedetelor, dacă incluzi SPF-ul în toate:



1. Anti-pete

Petele pigmentare se pot agrava de la soare. Combate-le cu crema Collistar Sun Active Protection Anti-rid & Anti-pete (SPF 50+, 158 lei).



2. Ritual zilnic

Chiar dacă fondul de ten promite protecție solară minimă, nu e suficient – aplică mai întâi o cremă de față precum Nivea Sun Protect & Bronze 50 high (29,64 lei), ce stimulează bronzul natural, fără vreun risc.



3. Piele capricioasă

Prima cremă pentru pielea afectată de dermatită atopică, de la A-Derma, Protect AD (SPF 50+, 123 lei) nu conține parabeni sau parfum.



4. Skincare „couture”

Crema de protecție la Protection UV SPF 50 din gama Sublimage, Chanel (488 lei), protejează tenul și are un efect sporit anti-îmbătrânire.



5. Bronz în siguranță

Folosește un produs cu accelerator de bronzare și protecție SPF 50, precum Lancaster Sun Beauty Dry Oil Tan Optimizer (141 lei).

ETALEAZĂ...

RITUALUL
DE 5
MINUTE

Picioare sexy, pe loc!

Găsești mai jos tot ce-ți trebuie pentru a-ți pregăti picioarele pentru o fustă mini... mai rapid decât dacă te-ai înscrie la ore de spinning.

1



0:00 - 0:59

SLEFUEȘTE

Primul pas: exfolierea pielii pentru a scăpa de celulele moarte și pentru a scoate la iveală pielea sănătoasă, radioasă. Folosește o formulă destinată pregătirii pielii pentru bronz artificial cu aspect natural.

Lancaster Scrub Tan Preparer, 102,50 lei (exclusiv la Sephora)

2



1:00 - 1:59

MODELEAZĂ

Nu lăsa nicio zi să treacă fără să-ți sculptezi trupul folosind un gel reductor pentru corp pe picioare, abdomen și șolduri. Asociază-l cu un dispozitiv pentru masaj și vei vedea rezultate atât pe loc, cât și pe termen lung (la timp pentru plajă).

Elmplant Celluflight! Cryo Sculpt Gel, 19,20 lei

3



2:00 - 2:59

BRONZEAZĂ

Autobronzantele din generația nouă nu mai lasă urme, se adaptează nuanței pielii și au un aspect final identic natural. Alege unul cu aplicator, ca să nu fii nevoită să-ți folosești palmele.

Benefit Hoola Zero Tanlines The Believable Body Bronzer, 153 lei

5



4:00 - 5:00

SUBLINIAZĂ

Tehnica de „contouring” fac minuni și pentru corp – folosește o pudră bronzantă pentru a-ți sculpta musculatura coapselor. Sephora SunDisk Summer 2016 Limited Edition, 70 lei

4



3:00 - 3:59

CATIFELEAZĂ

Călcăiele fine completează tabloul unor picioare superbe, punând în valoare sandalele pe care vrei să le porți. Folosește o pilă cu cristale de diamant pentru a scăpa de stratul îngroșat de celule moarte și apoi aplică o cremă pentru îngrijirea călcăielor. Scholl Pedicare Velvet Smooth Express Pedi, 123 lei
Ceta Sibiu Crema hidratantă coate & călcăie, 8,50 lei

Acenea corporală

**CUM
SCAPI
DE...**

Coșurile
apărute pe
corp îți strică
dispoziția de
plajă? Îți ținem
noi spatele (și
sânii, brațele
și fesele)!
Iată cum poți
scăpa definitiv
de erupțiile
corporale.



FOTO: GETTY IMAGES, PR
Text: Ana-Maria Pînzaru

COȘURI PE Brațe

DE CE APAR „Micile umflături cu vârf alb sau roșu apărute pe brațe ar putea fi indica o afecțiune numită keratosis pilaris – nu acnee clasică”, arată medicul dermatolog Heidi Waldorf, director al secției de dermatologie cosmetică și laser în cadrul Mount Sinai Hospital. Această afecțiune genetică presupune acumularea de keratină în exces, o proteină ce blochează foliculii de păr.

TRATEAZĂ Aplică pe zona afectată un strat fin de cremă hidratantă, bogată în acizi alfa-hidroxi, o dată pe zi. Aceasta va desfunda delicat foliculii, menținând restul zonei hidratate și netede.

IA MĂSURI DE PREVENȚIE De vreme ce keratosis pilaris este o afecțiune genetică, nu poate fi prevenită, explică Mona Gohara, dermatolog consultant pentru Dove. Însă pielea uscată este mult mai expusă acestei probleme, așa că menține-ți brațele hidratate).

Murad Collagen Support Body Cream, 246 lei

COȘURI PE Spate

DE CE APAR „Coșurile apărute aici sunt de obicei cauzate de modificări hormonale, care sporesc producția de sebum, dar și bacterii”, spune dr. Gohara. O cauză ascunsă: balsamul pentru păr. Dacă nu te clătești bine, pot rămâne resturi pe piele, care blochează porii.

TRATEAZĂ Spray-urile cu acid salicilic în concentrație de 2% înlesnesc accesul la zone mai greu de atins – încearcă Paula's Choice Clear Acne Body Spray (118 lei). Aplică-l pe pielea curată și uscată, după fiecare duș.

IA MĂSURI DE PREVENȚIE Pentru a combate transpirația în această zonă, folosește o perie cu coadă lungă pentru a-ți spăla spatele la duș. Pierie zona ușor, după ce te-ai spălat pe cap și te-ai clătit bine de resturile de balsam de păr rămase pe spate. Nu uita să igienizezi peria frecvent, scufundând-o în apă fierbinte.

COȘURI PE Sâni

DE CE APAR „Bustierele pentru sport, topurile de plajă și sutienele cu push-up creează fricțiune și colectează transpirație, sebum și bacterii”, spune Gohara. Această combinație poate duce la foliculită, care poate semăna cu acnea tradițională, provocată de sebum, dar de obicei este o consecință a foliculilor de păr infectați.

TRATEAZĂ „Spală zilnic zona cu un produs de curățare pe bază de benzoil de peroxid, sau consultă un dermatolog pentru a-ți prescrie un produs antibiotic mai puternic”, recomandă Mona Gohara. Caută să porți sutiene mereu curate și topuri care să nu frece zona tratată, altminteri nu vei ajunge la niciun rezultat.

IA MĂSURI DE PREVENȚIE Ține la îndemână un pachet de servetele antibacteriene fără ulei, mai ales în zilele în care ești foarte activă sau este extrem de cald. Curată zona cu pricina pentru a împiedica formarea de coșuri.

Elmplant Șervețele Demachiante, 25 buc., 9,60 lei

COȘURI PE Fund

DE CE APAR La fel ca pe piept, coșurile de pe fese sunt mai degrabă foliculită, cauzată de chestiile în care transpiri – pantaloni de fitness, jeans skinny, dar și de statul pe scaun ore în șir.

TRATEAZĂ Aplică seara o soluție cu benzoil de peroxid, pe pielea proaspăt spălată și steargă cu prosopul. Încearcă să porți lenjerie de corp din bumbac, măcar pe perioada cât faci tratament; aceasta va fi o barieră între piele și materialul care creează fricțiune ori face pielea să transpire.

IA MĂSURI DE PREVENȚIE Scapă de pantalonii de sport imediat ce termini exercițiile la sală. Alternează blugi strâmți cu o pereche de jeansi boyfriend-style și nu uita să-ți exfoliezi fundul la duș (stimularea circulației e o măsură eficientă anticelulită). Folosește un gel de duș exfoliant și o mânășă de baie, pentru deblocarea porilor.

L'Occitane Pivoine Sublime Gélée Exfoliante 2-in-1, 115 lei





DE GUSTIBUS

Dacă ești penul de tipă care porțește la o felie de tort, încearcă asta: cu un pic de pară și vanilie, este cel mai „agitar” dintre parfumuri. – Michael Kors, Sexy Sunset, 450 lei/100 ml (1)

Odată evaporate notele florale, rămân aromele zemoase de piersică și frezică. – Dolce & Gabbana The One, 409 lei/50 ml (2)

Se spune că ar conține de zece ori mai mult maltol etylil decât parfumul Angel. Un adevărat deliriu, cu o alură delicată de notele de paivoli și iris. – Lancôme La Vie est Belle, 425 lei/50 ml (3)

Stelutele din turtă dulce n-au fost niciodată atât de yummy precum aromele acestor parfumuri. – Thierry Mugler Angel Muse, 367 lei/50 ml (4) Angel, 659 lei/75 ml (5)

CELE MAI PROVOCATOARE arome de pe planetă

Mirosurile dulci, gurmănde, ne pot induce o dispoziție sexy-incidentă, au stabilit unele cercetări – așa că nu este de mirare că parfumurile din imagine creează dependență. Iată cele mai savuroase moduri de a-ți... îndulci dispoziția în această vară.

PARFUMUL ANGEL DE LA THIERRY MUGLER a cucerit

America în 1993 precum cel mai delicios platou cu prăjituri. Cu note de ciocolată, vanilie, praline, caramel și miere, parfumul parizian a fost genul de delicatessă după care-ți lasă gura apă. Asta fiindcă parfumierii Mugler au crescut concentrația de ethyl maltol, o moleculă care miroase exact ca zahărul ars, iar cu paciuli ca notă de bază, parfumul avea să creeze dependență. „S-a spus despre el că este magnetizant”, spune co-creatorul Olivier Cresp. Chiar și cele mai sofisticate nasuri din industrie găseau că Angel era mai presus de orice mirosiseră vreodată. „Cei din branșă nu puteau crede că cineva a avut curajul să lanseze ceva atât de diferit”, spune Sophie Bensamou, vicepreședintă a diviziei de parfumuri fine din cadrul Symrise America de Nord, unde se produc multe dintre cele mai importante parfumuri.

Din fericire pentru casa Mugler, oamenii au avut și timp să se obișnuiască cu el. Președintele de atunci al Thierry Mugler, Vera Strubi, a fost extrem de exigent în ceea ce privește distribuția și și-a instruit cu grijă consultanții, remarcă Michael Edwards, autorul lucrării *Parfumurile lumii*. „Gura lumii s-a ocupat de restul.” Astfel, pe la finele anilor '90, Angel a devenit un fel de blockbuster: un parfum atât de unic și răscolitor, pe care îl recunoșteai imediat cei miroseau.

În 2000, un alt brand, Bath&Body Works, lansa delicioasa gamă Warm Vanilla Sugar, al cărei miros de dulciuri avea să se încadreze – alături de alte produse de același gen – în rândul notelor gurmănde, o nouă categorie de parfumuri inspirată de ingredientele comestibile. Ethyl maltolul, ingredientul ce mirosea a vată de zahăr, a devenit repede

Când îl vezi, îți vine să-l „mînșini”: cu notele sale de caramel și portocală confiată, e un cocktail decadent de vară. – Viktor & Rolf Bonbon, 390 lei/90 ml

noua atracție a parfumierilor, regăsindu-se în parfumuri iconice precum FlowerBomb de la Viktor&Rolf (2004), și dând naștere unei serii nelimitate de clone olfactive.

„Marile case de parfumerie au observat că esențele gurmănde aduceau un profit imens, așa că au scos pe piață o grămadă de versiuni”, spune Chandler Burr, critic de parfumuri. Prin urmare, și calitatea începea să aibă de suferit. „Unele esențe au devenit prea zahariste – și nu toată lumea vrea să miroasă ca o brișă”, spune parfumierul Mandy Aftel, care suspectează că unele formule deveniseră deja prea... ieftine. Între timp, aromele minimaliste, discrete și elegante, precum Dolce&Gabbana Light Blue, sau notele florale superioare din Michael by Michael Kors ori Lovely by Sarah Jessica Parker, câștigau în notorietate furând lumina reflecțiilor și distrăgând lesne atenția de la parfumurile gurmănde.

Dar moda revine și, surpriză, anul acesta notele delicioase s-au întors... reinventate. „Noile parfumuri gurmănde sunt acum îmbogățite cu ingrediente sofisticate ce se transformă în note interesante”, spune Bensamou.

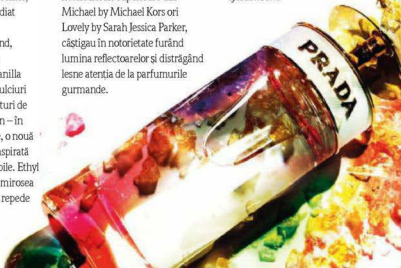
Mai întâi, brandurile care produc parfumuri de nișă – companii mai mici și mai curajoase – au fost cele care au ajutat la redescoperirea acestor note nostalgice făcând „dulciurile” cool din nou. Un experiment recent întreprins de Mandy Aftel, Vanilla Smoke (mix de vanilie pură cu ambră sărată și ceai afumat amestecat manual), tine cu greu pasul cu cererea, deși prețul este destul de piperat – 180 \$, pe *aftelier.com*.

Acum, și branduri mari precum cele din imagine se alătură curentului, iar Thierry Mugler face, desigur, parte din peisaj, cu Angel Muse, lansat în luna aprilie a acestui an. Noua creație amestecă vetiver – un ingredient mai degrabă masculin – cu cremă de alune. Parfumul e la fel de magnetizant precum cel anterior. Dacă Angel era ca o zi în parcul de distracții, Angel Muse este o adevărată carnaval – tare și electric.

Schimbă ceea ce folosești cu un parfum delicios și nu fi surprins dacă iubitul tău te găsește brusc irezistibil. Conform unui studiu al Smell And Taste Treatment and Research Foundation, mirosul de dulciuri la cuptor și desert este un stimulent sexual puternic pentru bărbați. Apoi, mai e și factorul bună dispoziție. „Dulciurile precum ciocolata și vanilia sunt pe placul oricărei generații”, spune Cresp.

Sex appeal și confort într-o sticlă: cine ar putea rezista?

Delicat și senzual, acest parfum cu miros de vanilie este la fel de ieșit precum prăjitura Albăca – Zăpada – Prada Candy Kiss, 383 lei/50 ml



Totul despre gene

Sezonul acesta se pune accentul pe gene — obsesia femeilor de pretutindeni. Motiv numai bun să realizăm un ghid de bună purtare...

STILISM: INGEBOURG VAN LOTRINGEN
FOTO: DAVID RALPH

Genele rare arată că o femeie are parte de prea mult sex, credeau românii, obligând populația de sex feminin să-și „cultive” genele lungi pentru a-și dovedi castitatea.

În același timp, vechii egipteni și le îngroșau pe-ale lor cu minerale pisate pentru a-și arăta statutul și pogenia... În vreme ce, mult mai târziu, staturile de cinema au început să le fluture în semn de lubire, spre camerele de filmat. Obsesia pentru gene datează de secole, iar asta dintr-un motiv destul de simplu: dacă ochii sunt ferestrele sufletului, „genele negre sunt cele care atrag atenția spre ochi, ajutând la descifrarea feței”, explică psihologul Dorna Dawson. „Ele conferă și aparența unor ochi mai mari și mai străluciți, sugerând tinerețe și sănătate.” Dar pentru efectele fantastice pe care strămoșii noștri le obțineau cu puțin cărbune și ceară de albine, azi folosim mascara – și ne trebuie un atestat profesional ca să o alegem pe cea potrivită! – plus o grămadă de tratamente pentru gene. Iată cum navighezi prin jungla de produse.

PHOTO: IMAXTREE, J. MUCKLE/STUDIO D, JESUS AYALA/STUDIO D, DEVON JARVIS/STUDIO D, JON PATTERSON/STUDIO D, JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D, MAKE-UP: SI HAIRSTYLE, LAN NGUYEN-GREALIS, MANICURE: LOUI-MARIE EBANKS. MODEL: MARCELA VIVAN / PREMIER SHOT (SPRINGSTUDIOS.COM).



CELE MAI TARI CHESTII

...DESPRE MASCARA SUNT CHIAAR AICI

1 Pentru a întoarce genele drepte... „Încălzește ondulatorul cu un uscător de păr înainte să apuci genele de la rădăcină și de la jumătate”, spune make-up artistul Caroline Barnes. „Mascara waterproof va fixa genele curbate. Doar amintește-ți să te concentrezi pe rădăcină; nu vrei să îngreunezi vârfurile.”

2 Pentru a îndrepta genele mult prea întoarse... „Folosește ondulatorul de gene în poziție inversă”, recomandă make-up artistul Alexis Day. „Sau aplică o mascara cu perie groasă și densă, care va depune mult produs pe gene, îngreunând și relaxând onduleul.”

3 Pentru a le curba fără ondulator... „Ținând capul pe spate, privește în jos către o oglindă, cât să vezi rădăcinile genelor. Execută o mișcare în zigzag cu peria mascarei, până la vârfuri, apoi apasă pe vârfuri pentru a le ridica”, spune Shehla Shaikh, liderul echipei de machiaj de la Lancôme.

4 Pentru a preveni genele unite... „Folosește mascara la temperatura camerei; tinde să se întărească dacă e prea rece”, ne dezvăluie Shehla.

5 Pentru a revigora o mascara uscată... „Adaugă câteva picături de soluție salină în tub”, spune Alexis.

6 Dacă ai gene rare sau cu goluri... „Culege un pic de mascara de pe perie, folosind o pensulă de tuș de pleoape, și aplică pe rădăcină, astfel încât genele să nu mai pară deconectate”, recomandă make-up artistul Janine Bird.

7 Pentru a obține gene „de designer”... „Dacă îți place rezultatul obținut cu o mascara scumpă, păstrează peria, curată o și folosește-o pentru a aplica orice altă formulă”, spune Alexis.

8 Pentru a alege peria corectă... „Gândește-te la periile din plastic înșirat, versus perii de nylon, ca la diferența dintre Tangle Teezer și o perie din păr natural”, explică Caroline. Periile cu perie de plastic oferă o separare curată și definire fidelă, în vreme ce perii din nylon dau un efect ceva mai romantic, ușor difuz.” Acum știu.

9 Pentru volum imens... Folosește un primer/bază pentru gene pentru a îngroșa și alungi genele, apoi aplică mascara. Înainte de cel de-al doilea strat, flutură mascara prin aer pentru a modifica formula, îngroșând astfel genele”, spune Janine.

10 Vrei ochi mai mari și mai rotunzi? „Concentrează mascara pe genele din centru, perindu-le pe cele de sus în sens ascendent, iar pe cele de jos în sens descendent”, recomandă Kenneth.

11 Menține genele din zori și până seara... „Aplicarea unui spray facial ajută la înmuierea formulei înainte de reîmprospătarea mascarei”, spune Alexis. Sau „trece un pieptene metalic pentru gene prin demachiant și perie-le înainte să așterni un strat nou,” spune Caroline.

12 Pentru a-ți menține genele de peste zi și la disco... „Aplică produsul cu o perie groasă peste mascara deja existentă, perind spre stânga și dreapta, pentru a obține gene în stilul „spider”, popular pe podium în acest sezon”, explică Alexis.

13 Pentru a mușamaliza accidentele... „Îmbibă un betişor cosmetic în loțiune micelară și ascute-i vârful frecându-l între degete, apoi tapotează peste pată și șterge-o,” spune Alexis.

Chanel
Le Volume
de Chanel,
Ardent
Purple,
170 lei

M.A.C Zoom
Lash Mascara,
89 lei

Bobbi Brown
Eye Opening
Lash
Mascara,
124 lei

Bourjois
Volume
Reveal
Mascara,
61 lei

Paula's
Choice
Endless
Lash
Mascara,
82 lei

Astor Lash
Beautiflier Volume
Mascara Argan Oil
Ultra Black, 37,80 lei



*Perii din nylon conferă un aspect
al genelor mai natural și mai romantic.*

CARE E PROBLEMA?

Există foarte multe tratamente pentru gene. Experții în domeniu îți spun care ar fi riscurile și beneficiile:

5

EXTENSI

Potențiale daune: Purtate prea des, acestea favorizează căderea genelor, iar aplicate de o persoană necalificată, imaginează-ți...

Pentru siguranță: Tratează extensiile pentru gene ca pe programul tău de sală: ia o lună de pauză la fiecare a treia ședință.

4

PERMANENT PENTRU GENE

Potențiale daune: Soluția pentru permanent poate usca genele; se pot chiar rupe dacă procedura nu este făcută de un profesionist.

Pentru siguranță: Alege varianta asta doar pentru ocazii speciale, rezumându-te la patru proceduri pe an.

3

GENELE FALSE

Potențiale daune: Adezivul poate irita pielea și smulge genele naturale dacă le porți peste noapte.

Pentru siguranță: Înainte să te culci, îndepărtează-le folosind un bețisor cosmetic îmbibat cu ulei de cocos. Da, chiar și după câteva cocktailuri.

2

MASCARA WATERPROOF

Potențiale daune: Folosită în fiecare zi, poate face foliculii să se deshidrateze foarte tare.

Pentru siguranță: Ai nevoie de un serum decent pentru gene, pe care să-l aplici în fiecare seară.

1

VOPSIREA GENELOR

Potențiale daune: Se întâmplă rar, dar e posibil să se alegi cu iritații.

Pentru siguranță: La fel ca în cazul oricărei vopsele de păr, este foarte important să testezi produsul înainte de aplicarea propriu-zisă.

CRAZY SEXY COOL

Lumea modei ne propune câteva lookuri nebunești, pentru sezonul de primăvară-vară. Iată cum le poți obține și tu:



Collistar ArtDesign Mascara, Blu, 105 lei

ALBASTRU ȘOCANT

„Look de păpușă ciudată – drăgut, dar la modul straniu.”

– Lucia Pieroni @ Mary Katrantzou

TIMP DE EXECUȚIE: o oră

METODA: Aplică doar pe mijlocul genelor naturale câteva smocuri de gene false, apoi folosește o mascara albastră.

Yves Saint Laurent Effet Faux Cils Mascara, Bohemian Pink, 154 lei



ALERTA ROȘIE

„Îmi place ideea asocierii griului învechit cu prospețimea genelor roșii.” – Linda Cantello

@ Giorgio Armani

TIMP DE EXECUȚIE: 5 minute

METODA: Aplică un fard gri mat pe pleoape, apoi definește-ți genele cu o mascara roz sau roșie.



PĂIANJENI MĂRTENI

„Mascara precum picioarele de păianjen – neglijente și unite, ca și cum le-ai purta de câteva zile.”

– François Nars @ Marc Jacobs

TIMP DE EXECUȚIE: 10 minute

METODA: Aplică primul strat de mascara, apoi așteaptă să se usuce bine înainte să aplici încă unul sau două straturi.

Make Up For Ever Excessive Lash Mascara, 118 lei

AVEM ȘI UNELE ÎNTREBĂRI

lată răspunsurile:

Q: CHIAR POATE UN SERUM SĂ FACĂ GENELE SĂ CREASCĂ?

A: Hmmm, depinde ce anume folosești. Substanța recomandată este Bimatoprost, și chiar funcționează – persoanele care au încercat-o au remarcat aproape în unanimitate că genele s-au îndesit și au crescut cu până la 25%. Se regăsește în serumul Bonilash, 83 lei, care susține și grosimea genelor, intensificând culoarea naturală a acestora. Se aplică ușor, seară de seară, pe deasupra liniei genelor, evitând ca produsul să ajungă în contact cu pupila. Rezultatele finale se văd în vreo două luni, convingându-te să integrezi permanent serumul pentru gene în ritualul tău de frumusețe.

Q: DECI, DE GENE. PE BUNE?

A: Acestea sunt populare în Orientul Mijlociu, iar mai nou sunt disponibile și în Europa, la prețuri extrem de mari (în Marea Britanie ajung să coste cam 3.500 de lire sterline). Specialiștii spun însă că aceasta ar trebui să fie totuși ultima soluție, plus că trebuie să fii pregătită să îți tunzi genele, deoarece sunt smulse fire de păr de la marginea scalpului și, după transplant, pot crește total aiurea, în toate direcțiile.



*Serumul pentru gene
le poate face să
se îndesească și să
crească.*



Unele mascara noi ajută la
colorarea progresivă a genelor
în timp.

GHIDUL PERIAJULUI PROFESIONIST

Tehnologii „avansate” la control – este magie sau marketing?
Să dispicăm firul în patru chiar acum.

1. PERIA NEREGULATĂ:

**Ghency Noir Couture
Waterproof Mascara,
(154 lei, Sephora exclusiv)**

Ei spun: Perii de lungimi diferite dispun formula în funcție de lungimea genelor. Partea subțire colectează mai puțină mascara, în vreme ce partea groasă, care ajunge la genele de la mijloc spre extremități, aplică o cantitate mai mare.

Noi spunem: Genele scurte sau rare primesc exact atâtă mascara cât „merită”, grație vârfului subțire, în vreme ce partea groasă adaugă un plus de volum genelor.

2. PERIA CURBATĂ:

**L'Oréal Paris Volume
Million Lashes Feline
(65 lei)**

Ei spun: Periuța arcuită „millionizer” alungește și definește fiecare geană, de la rădăcină și până la vârfuri, fiind perfect adaptată formei naturale a pleoapei.

Noi spunem: Forma periei permite definirea fidelă a genelor, fără a repeta mișcarea de prea multe ori. Formula hidratantă cu uleiuri prețioase îmbracă genele și creează instant volum.

3. PERIA OVALĂ

**GOALĂ PE MILOC:
Revlon Ultimate All-in-One
Mascara (39 lei)**

Ei spun: Aplicatorul poartă numele Power Mini Brush, a cărui formă permite acumulara cantității ideale de mascara, în spațiul liber din centrul ovalului, astfel încât să obții volum, alungire, definire, culoare și curbare, după o singură scufundare în recipient.

Noi spunem: Forma periei este adaptată formei curbate a genelor, iar accesul la genele mai scurte este garantat.



Chestii noi... dar oare
chiar funcționează?
Poți decide chiar tu.

NOUL PERMANENT:

**LVL Enhance sau laminarea
genelor (250 lei)**

În loc să onduleze genele pe termen lung folosind permanentul pentru gene, laminarea cu LVL presupune îndreptarea lor de la rădăcină, făcându-le să pară mai lungi, într-un efect ca de evantai. Procesul este urmat de o nuanțare a genelor, pentru un aspect mai dramatic. Face minuni chiar și pe genele scurte, efectul durând până la șase-opt săptămâni.

NOUL TRATAMENT:

Volum „rusesc” (380 lei)

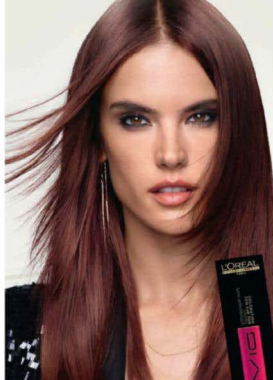
Aceste extensii extrem de fine, sintetice, sunt buchețele mici care, aplicate individual pe firele naturale, se deschid în evantai, multiplicând numărul genelor. Astfel, obții volum fără dezavantajul greutateații unor extensii. Dacă sunt aplicate bine, acestea te pot face să renunți la machiajul ochilor pentru aproape cinci săptămâni. Dar dacă nu sunt puse bine... caută pe Google „RuPaul” și vei înțelege!

NOUA COLORARE:

**Rimmel London Volume Colorist
Mascara (34,80 lei)**

Asemenea unui șampon nuanțator, această mascara volumizatoare înnește genele progresiv, atingând punctul maxim de colorare în vreo două săptămâni de uz zilnic. Sigur, nu se compară cu un vopsit profesional, dar oferă un beneficiu nesperat de la o mascara, fără efort suplimentar.

TRATAMENTE DE ÎNCERCAT



#NOFILTER COLOR ▲

Fie că ești sau nu genul care-și face selfie-uri, vei îndrăgi noul serviciu de colorare de la L'Oréal Professionnel (disponibil în saloane), Dia Richesse Hi-Visibility, ce promite o culoare intensă, vizibilă, posibilă până nu demult doar în fotografii, grație filtrelor de editare.

Chanel Dans la Lumière de l'Été Les 4 Ombres, Création Exclusive, nuanța Empreinte du Désert, 266 lei



SUMMER LIGHTS ►

Colecția de make-up pentru vară de la Chanel - Dans la Lumière de l'Été - celebrează lumina luxuriantă a razelor de soare prin jocuri de lumini și umbre în pudrele iluminatoare, efecte ombré în tonuri de ocru și brun pentru pleoape sau texturi cremoase de rujuri în nuanțe de corai și roz. Pentru unghii, poți alege dintr-o paletă bogată de lacuri colorate în roz, ciocolatiu, bej, oran sau verde.



DEMACHIARE PERSONALIZATĂ

Înlătură machiajul cu un demachiant cu beneficii antiplăuare: Le Bi-Phase Visage combină două ingrediente extrase din plante marine, pentru o curățare optimă, hidratare și împotriva a tenului.



ÎNGRIJIRE DREPT LA ȚINTĂ ►

Ritualul tău de îngrijire va căpăta un plus de eficiență grație noilor „suplimente” de la Clarins, care se adaugă în crema tău de îngrijire (3 picături), pentru a obține un efect revitalizant (cu Booster Energy), de regenerare a țesutului (cu Booster Repair) sau de detoxifiere (cu Booster Detox). Fiecare tratament costă 159 lei și nu se folosește separat, ci numai în amestec cu crema de îngrijire.



AQUA
CARPATICA

ÎNTOARCEREA LA PURITATE



Acum ai un nou motiv să zâmbești

**FĂ-ȚI
DIMINEAȚA
MAI FRUMOASĂ
ÎN DOAR**

2
MINUTE

Trezitul de dimineață este adesea dificil, iar să te ridici din pat poate fi o adevărată provocare. Tentația de a apăsa pe butonul de snooze doar pentru a-ți mai prelungi somnul cu 10 minute poate fi foarte mare. În condițiile acestea, să îți aduni forțele pentru a te duce să îți perii dinții va fi o reală aventură, dar Colgate are o soluție pentru orice problemă. Îți recomandăm trei pași simpli. Pe oricare îi poți face în mai puțin de două minute.

PREGĂTEȘTE-TE PENTRU UN PLUS DE ENERGIE!

Un antrenament de 2 minute îți va da o doză de extra-energie în fiecare dimineață. Mai întâi însă, imediat după ce te-ai trezit, du-te la geam și bucură-te de lumina soarelui! Acest lucru va ajuta ceasul tău biologic să îți accepte mai ușor ora de trezire. Apoi ai o varietate de mișcări din care să alegi, dar acestea sunt cele mai importante:

Abdomene – 20 rep.
Genuflexiuni – 20 rep.
Fandări frontale și laterale – 20 rep.
După lumina soarelui și aceste exerciții vei avea energie pentru orice.

IA-ȚI NECESARUL DE VITAMINE DINTR-UN SMOOTHIE!

Smoothie-urile sunt foarte bune pentru funcționarea optimă a creierului, revigorante pentru organism și reprezintă o sursă excepțională de vitamine. Și o altă veste bună este că poți găsi sute de rețete pe internet. Îți recomandăm:

Smoothie de zmeură cu portocale: introdu într-un blender un pahar cu suc de portocale și unul de zmeură, jumătate de pahar de iaurt natural, un cub de gheață și miere după gust.

AȚIUNE VIZIBILĂ PENTRU O GURĂ MAI SĂNĂTOASĂ CU COLGATE TOTAL VISIBLE ACTION

Pasta de dinți cu tehnologia inovatoare de schimbare a culorii te ajută să practici o igienă orală corectă, arătându-ți dovada progresului tău. Pe măsură ce îți perii dinții pentru a îndepărta placa bacteriană, pasta își schimbă culoarea din alb în albastru. Acum ai dovada periajului bine făcut! În plus, formula sa avansată deține un sistem unic care luptă împotriva bacteriilor ce acționează în întreaga gură, ajutând la prevenirea reapariției plăcii bacteriene și a gingivitelor.

Ai parte de 12 ore de protecție pentru o gură mai sănătoasă!

Acum ești gata pentru o nouă zi. Ai energie și prospețime din plin, iar Colgate Total Visible Action te protejează. Cu un tonus perfect, cu siguranță va urma o zi foarte bună!



Colgate®



DESCOPERIȚI O PASTĂ DE DINȚI MAI EFICACE. VEDEȚI ȘI SIMȚIȚI CUM VĂ CURĂȚĂ DINȚII ÎN FIECARE ZI.

Noul Colgate Total Visible Action cu tehnologia de schimbare a culorii.

Se transformă într-o spumă albastră activă în timp ce curăță dinții.

Puteți face mai mult cu Colgate Total pentru a avea o gură mai sănătoasă.





HIDRATARE + PROTECȚIE DE LA BIODERMA

Brevetul AQUAGENIUM® este soluția Bioderma pentru pielea deshidratată. Acest complex biologic brevetat stimulează capacitățile celulare ale pielii și o reînvață să genereze în profunzime apa de care are nevoie și să o rețină la suprafață, pentru a rămâne echilibrată. Filtrele UVA/UVB din produs asigură o protecție ridicată (SPF 30) și previn îmbătrânirea prematură a pielii.



ACUM, CU ACȚIUNE VIZIBILĂ PENTRU O GURĂ MAI SĂNĂTOASĂ!

Colgate® Total Visible Action este o combinație unică între tehnologia de schimbare a culorii și formula antibacteriană a gamei Total. Folosind această pastă de dinți ai dovada și senzația unei curățări superioare a dinților.

- **Tehnologie unică de schimbare a culorii.** Pe măsură ce îți perii dinții pentru a îndepărta placa bacteriană, pasta își schimbă culoarea din alb în albastru. Acum ai dovada periajului bine făcut!
- **12 ore de protecție împotriva bacteriilor.** Formula sa avansată deține un sistem unic care luptă împotriva bacteriilor ce acționează în întreaga gură, ajutând la prevenirea reapariției plăcii bacteriene și a gingivitei. Formula Colgate® Total, dovedită clinic, luptă împotriva problemelor gingivale.

Datorită formulei sale, pasta de dinți Colgate® Total oferă 12 ore de protecție pentru o gură mai sănătoasă. Pentru cele mai bune rezultate, se recomandă utilizarea pastei de dinți Colgate® Total Visible Action în igiena orală zilnică, conform instrucțiunilor, în timpul periajului timp de cel puțin 2 minute.

Noul Colgate® Total Visible Action – vezi și simți cum îți curăță dinții!



ROWENTA SO CURLS

Pentru femeile care își doresc să iasă din tipare cu o coafură statement, ondulatorul automat Rowenta Expertise SoCurls este cea mai ușoară metodă pentru bucle superbe, realizate în timp scurt și în confortul casei. Cum funcționează? Simpla apăsare a butonului integrat pe mânerul ondulatorului acționează sistemul automat „Instant Curling” ce rotește șuvița de păr în jurul elementului cu înveliș de turmalină, încălzit, pentru a crea unduleuri spectaculoase.

VEDETA DE LA PICNIC

O ținută fără accesorii este ca mâncarea fără condimente. Pentru că o ieșire menită să te încarce de energie merită accesorii pe măsură, șosetele cu mesaje haioase nu vor trece neobservate pe pătura atent întinsă pe iarbă. Ciserom îți propune modele colorate cu mesaje sugestive, dar și o colecție cu oite, parcă anume creată pentru ieșirile tale la picnic cu prietenii.



SIMTE-TE BINE DIN CAP PÂNĂ-N PICIOARE!

Noile pantylinere Libresse au grijă de zona intimă sensibilă:

- Lasă pielea să **RESPIRE DE 5 ORI MAI MULT***
- Mențin pH-ul pielii echilibrat, datorită infuziei de **ACID LACTIC****

* față de variantele anterioare Libresse Normal, Long, Multistyle).

** valabil pentru pantylinerele Libresse care au pe ambalaj simbolul ProSkin.



INDRAZNEȘTE-ȚI
ORICE

#SELFIE

PSIHĂ, CARIERĂ,
FUN & ASPIRAȚII

FĂ-ȚI TIMP PENTRU DISTRACȚIE

Super, ai fost invitată la o petrecere! Dar ai de terminat un ditamai raportul și, în plus, amâni curățenia generală de ceva vreme... Dacă tot ce se întâmplă în viața ta începe să te irite, trebuie să înveți să-ți planifici timpul mai bine.

SCHIMBĂ-ȚI ATTITUDINEA

În loc să te stresezi pentru că ai fost invitată la două petreceri care au loc în același timp, mai bine gândește-te cât de norocoasă ești. Oamenii te plac și vor să fi acolo – e minunat, nu? Laura Vanderkam, expert în managementul timpului și autoare a cărții *I Kow How She Does It*, spune că viața îți se va schimba dacă preschimbă anxietatea în entuziasm.

cum bifarea unui job important sau cumpărarea unei case. O idee bună ar fi să-ți descarci o aplicație asemănătoare cu Wunderlist, care te ajută să-ți organizezi responsabilitățile, să-ți setezi remindere și să împărtășești experiențe cu ceilalți utilizatori.

ACȚIONEAZĂ

„Nu vei evolua deloc dacă pui pe listă activități de care nu te mai ocupi niciodată”, spune Vanderkam. „Așfel nu reușești decât să-ți crezi o sursă constantă de eșec, când de fapt ai nevoie de sursă de sursă de productivitate și putere.” Dacă nu ai timp să te ocupi de toate sarcinile, aplică o metodă preferată de expert: gândește-te dacă o anumită activitate e în plus și elimin-o, amână ceea ce mai poate aștepta, găsește o modalitate mai rapidă de a rezolva ceva sau pasează cuiva un task transferabil.

PREIA CONTROLUL ASUPRA LISTELOR

Prea multe liste pline cu responsabilități și post-it-uri lipite peste tot nu vor face decât să te copleșească. Presărează doar două liste: una cu sarcini zilnice, care să conțină cel mult cinci activități, și alta cu aspirații pe termen lung, pre-

DRACI.

Tourette nu sună întotdeauna așa. Există o parte mult mai tăcută, mai dureroasă a acestui sindrom adesea luat la mișto.

COPACI.

Kelsey Gerlick, colaboratoarea noastră, trăiește cu el în fiecare zi și vrea să-ți spună adevărul.

LA NAIBA.

TACI.

CAPUL ÎMI TREMURĂ, MAXILARUL MĂ DOARE, DINTII ÎMI JOACĂ ÎN GINGII CA ȘI CUM AR FI GATA SĂ-MI CADĂ. ȘI TOTUȘI, ÎI ȚIN ÎNCLEȘTAȚI. ȘI MAI TARE ÎN PARTEA STÂNGĂ.

Un pic mai tare în partea dreaptă. Și îi încă un pic mai tare în stânga. Nu o să am niciodată senzația de echilibru și probabil că o să fie nevoie să consult un medic care să mă ajute să-mi relaxez maxilarul, dar deocamdată o să continui să-l țin încleștat. Până într-o zi, când senzația va dispărea de la sine.

Cât despre ticuri nervoase, acesta este probabil cel mai dureros în cazul meu. Simt nevoia obsesivă de a scrâjni agresiv din dinți, până ce am impresia că la un moment dat o să-i sparg și o să am nevoie de proteză dentară, pe care o voi sparge de asemenea. Mai am încă un tic ciudat care presupune să închid un ochi în mod repetat – într-o zi, în tren, a fost atât de rău, încât ochiul a început să mă doară și să mi se umfle, dar am continuat să-l închid și să-l deschid cu avânt. Până când m-am oprit complet. Ciudat.

Chestia e că n-am niciun fel de control asupra a ceea ce se întâmplă cu mine. Sufăr de Sindromul Tourette și asta e doar o mică parte din toată distracția, baby. Dacă ești ca mine, ai

niște apucături ciudate. Adesea în public. O voință super-puternică te ajută să te abții până ce ajungi într-un loc privat ca să poți să faci chestia aia ciudată pe care ți s-a blocat mintea. Dar trebuie s-o faci și trebuie să continui s-o faci de nenumărate ori, până când, dintr-odată, nu se știe cum, nu mai simți nevoia.

Și acum vorbesc într-un sens literal – nicio metaforă de văzut aici, copii. Este o senzație fizică compulsivă, imposibil de ignorat, ca nevoia de a clipi sau a respira. Și apoi, după o vreme – ore, zile, luni, ani – dispare pur și simplu, ca și când n-a existat niciodată. La fel ca atunci când realizezi că te-ai oprit din sughițat de ceva vreme, dar nu știi exact când. Asta descrie o mișcare involuntară a mușchilor, numită „tic”, ceea ce este, practic, esența Sindromului Tourette. O colecție de ticuri nervoase care vin și pleacă, și variază de la persoană la persoană. Câteva dintre ticurile mele sunt evidente – fac cu ochiul, repetat –, dar altele sunt mai greu de observat. În fața multora aș putea trece drept o tipă fără stare, neliniștită, anxioasă.

Dar eu am fost un copil de 8 ani care, într-o zi, a imitat sunetul pe care-l scoate un porcușor de Guinea și apoi nu s-a mai putut opri timp de câteva zile la rând. Pentru tinerii ei colegi de clasă, aceasta a fost o invitație de a-și bate joc. La vremea aceea, nu-mi dădeam seama de ce nu mă puteam opri din a scoate acele sunete ciudate, și nici părintii mei nu aveau idee. Pur și simplu au etichetat sunetul ăsta ca „obiecte prost” și am fost obligată să pun bani într-un borcan de fiecare dată când eram prinsă în fapt.

La un moment dat chiar am crezut că o iau razna, când am găsit un articol despre Tourette într-o revistă pentru adolescenți. Mă descria impecabil. Aveam în

sfârșit un nume pentru obiceiurile mele proaste – fix la tanc ca să scot din mine furia de adolescentă cu probleme.

Acum, lucrurile s-au schimbat. Spre deosebire de copii, cărora orice mic gest neobișnuit le sare-n ochi, colegii mei de muncă habar nu au de problema mea. Chiar în timp ce scriu toate acestea, câteva ticuri salbatice se află în plină desfășurare – e pretul pe care-l plătesc vorbind despre acest subiect și atrăgând astfel atenția asupra pornirilor mele. Space-bar. Backspace. Space-bar. Backspace. Backspace. Backspace. Space-bar. Backspace. Backspace. Și pocnesc și din degete de câteva ori.

Am scrâșnit din dinți non-stop în timpul unei întâlniri ieri și probabil mi-am atins și nasul cu arătătorul de câteva ori – comportament standard. Dar când îi povestesc unei kolege de ce am maxilarul încordat, pare sincer surprins și colecționar de interesată de subiect. De fapt, ca adult, îmi dau seama că ceilalți oameni sunt pur și simplu curioși, așa că le explic ce se întâmplă.

Nu se reduce totul la o adunătură de vorbe urâte, împerecheate fără sens (finjurături, ai prins ideea), așa cum industria divertismentului vrea să vă facă să percepeți Sindromul Tourette. Da, poate fi o manifestare a lui, dar este o caracteristică ocazională, numită „coprolalia”, și nu toată lumea o are. Majoritatea oamenilor cu Tourette sunt ca mine. Se simt dezechilibrați într-un mod ciudat, simt că nu încep în propria piele dacă încearcă să-și rețină ticurile, iar apoi, când în sfârșit le lasă să se manifeste (ce ușurare!...), vin toate deodată, ca să compenseze. Încearcă să nu mai clipești pentru câteva minute – ei, bine, asta e senzația pe care o am eu atunci când încerc să opresc ticurile. Oamenii cu Tourette suferă de

o tulburare neurologică – un fel de tulburare obsesiv compulsivă (TOC), dar fără partea obsesivă. Cei care au TOC s-ar putea simți presați să bată din palme de 10 ori pentru că sunt conștienți că se va întâmpla ceva rău dacă nu vor face asta. Dar cineva cu Tourette pur și simplu va simți nevoia să bată din palme. E ca atunci când trebuie să te scarpini, deși știi că nu e bine.

Poate deveni iritant. Foarte iritant. Ca atunci când știu că încep fix doi pași de ai mei într-un pătrat de ciment din pavaj, dar cine a pavar această secțiune de trotuar a greșit măsurătorile și, dintr-odată, în următorul pătrat încep trei pași, lucru care mă dezechilibrează complet, mă

**PAUZĂ. PAUZĂ.
DE LA CAPĂT.
PAUZĂ. PAUZĂ.
DE LA CAPĂT.
PAUZĂ. PAUZĂ.
DE LA CAPĂT.
PAUZĂ. PAUZĂ.**

lovește în creieri și îmi dă peste cap totă ziua. E foarte aiurea.

Dar sunt și părți bune. Sunt conștienți că întreaga mea carieră se bazează pe unul dintre cele mai „fidele” ticuri ale mele, și anume, obsesia de a scrie sau a desena pe picior, prin semne, orice cuvânt nou învățat. De aceea nu fac niciodată greșeli de ortografie. Și am și multă voință, iar în cazul meu, vă dați seama, e un fel de super-putere. Am petrecut 5 ani într-o relație absolut

CE ESTE TOURETTE?

Sindromul Tourette (ST) este o tulburare neurologică.

Oamenii afectați experimentează mișcări involuntare și repetitive ale mușchilor, precum și vocalizări, toate acestea fiind denumite „ticuri nervoase”. De obicei, ticurile se intensifică în perioadele stresante, deci relaxarea ajută la ameliorarea lor.

Ticurile înseamnă orice, de la clipit des, învârtit, pocnit din degete, până la rostirea repetitivă a unor cuvinte obscene. Varietatea este copleșitoare.

E mai comun la băieți decât la fete, și afectează mai ales persoanele cu vârstă cuprinse între 2 și 21 de ani.

convinsă că eu nu mă gâdil (dar mă gâdil, #haha).

În plus, am avut niște experiențe interesante atunci când am călătorit prin Europa lovindu-mi, la anumite intervale de timp, nasul cu degetul arătător și atrăgând astfel toți dealerii de droguri – cine ar fi crezut că acest gest al meu este echivalentul internațional pentru „Vreau niște cocaină, te rog”? Dar, de cele mai multe ori, oamenii cred că-i atenționează cu ceva pe nas. Dar n-au. Eu am. Am Tourette pe nas. Sigur că văd și partea amuzantă – deși uneori regret că le-am spus prietenilor despre asta, pentru că se răzună atunci când sunt rea, holbându-se la mine și lovindu-l și repetat nasul cu degetul, știind că astfel îmi declanșează ticul. Funcționează de fiecare dată. Idiții.

Au trecut aproape 20 de ani de când am avut primul tic. Mi-am cerut scuze pentru „obiceiurile proaste” pe tot parcursul anilor de gimnaziu. La liceu am încercat să mă ascund. Am trecut prin drame previzibile, aferente perioadelor când ticurile mi se accentuau, din cauză că mă străduiam să le rețin. Și apoi, într-o zi, în timp ce mă întorceam de la muncă, după o zi frustrantă și tensionată, am decis că nu merită să mă abțin. Am scris o povestire despre viața mea cu Tourette pentru cursul de scriere creativă, am citit-o cu voce tare, apoi m-am așezat și am început să-mi ating nasul cu arătătorul. Și de atunci, ticurile mele nu m-au mai deranjat. Se pare că e mult mai eficient să le îmbrățișez decât să încerc să le ascund. Cine-ar fi crezut? Acum, 20 de ani mai târziu, încă mai scot sunetul porcușorului de Guineea când sunt foarte somnoroasă. Si s-a spus că sunt adorabilă. Sic.



CUM MI-AM REGĂSIT ECHILIBRUL

Job full-time + 3 sezoane *Orange Is the New Black* într-un singur weekend + sală de patru ori pe săptămână + shopping pe bandă rulantă... cred că era și cazul să mă calmez un pic, nu-i așa?

FOTO: GETTY IMAGES.
Ilustr. Roxana Dobos



„Cine aleargă după doi iepuri, nu prinde niciunul”, „O coardă prea slabă nu vibrează cum trebuie, dar o coardă prea întinsă se rupe”... Vorbe înțelepte pe care mi le spunea mama când mă vedea că vreau să le fac pe toate: și lecții de pian, și cursuri de salsa, și meditații la mate. Mai târziu, când am ieșit de sub protectoratul matern, anturajul a fost cel care a început să se îngrijoreze: „Cum poți să-ți cumperi 10 perechi de pantofi într-o singură lună? Să-ți petreci vacanța mergând la sală în fiecare zi? Să vezi într-o singură tură un întreg sezon *Girls*?” Asta pe lângă job. Simplu: joglez. Evident că nu merge tot timpul, dar parcă nu dai bine să mă plâng

că faci prea multe, nu-i așa? Nu chiar. Echilibrul ăla de care îmi vorbea mama nu e o chestie pe care să-mi permit să o ignor prea multă vreme. Sigur, dacă ești conștientă de ce faci tot ce faci și știi și când e momentul să te oprești, e OK. Nimeni nu zice să nu dai buzna în H&M când intră colecția nouă și nici să dai cu telecomanda de pământ în cadrul unei reuniuni de serialofili anoniimi, dar e musai să găsești doza corectă în toate. Altfel ajungi să nu mai faci nimic cum trebuie.

Sală duminică la 7 dimineața

Totul a început prin 2012 când, convinsă de o prietenă și de faptul că nu mă mai încăpeau blugii mei preferați din liceu, am pășit pentru prima oară într-o sală de forță. Atmosferă OK, doză rezonabilă de decibeli, mai mult băieți decât fete (lucram cu niște greutăți destul de amenințătoare pentru trupurile firave, ce-i drept) — în fine, a fost atracție la prima ridicare de ganteră. În fiecare zi după job mă găseai acolo — ca să transpir, să câștig forță, să-mi lucrez masa musculară. În timp, plăcându-mi sentimentul obținut după efort prelungit, am încercat și alte sporturi — yoga, crossfit, box etc. Duminică, în loc să mai dorm o oră, mergeam să joc tenis cu un antrenor pe cât de simpatic în general, pe atât de nemilos pe teren. Ajunsesem atât de obsedată să fac loc efortului fizic de toate felurile în programul meu zilnic, că mai degrabă m-ai fi găsit cu ganteră de sport pe umăr decât cu poșeta plic. În plus, ajunsesem să-mi petrec bună parte din weekend oblojindu-mi bătațiile, umflăturile și entorsele sau recuperând orele pierdute de somn. Îmi neglijam prietenii, iubitul și viața socială, totul de dragul unui abdomen tare ca piatra.

CUM MI-AM GĂSIT ECHILIBRUL

1. Mi-am dat seama că, deși am nevoie de sport și-mi face bine, trebuie să învăț să rezist să cad în capcana adrenaliniei.
2. Am început să ies la cină și cu oameni care nu tag-uiesc fiecare postare pe instagram cu #fitspiration.
3. Am redescoperit plăcerea mâncării bune și am încetat să-mi număr obsesiv caloriiile.

SFATUL PSIHOLOGULUI:

„Facem sport pentru că vrem performanță, pentru că vrem să ne testăm limitele fizice — dar trebuie să știm că, oricât de contrainutiv ar părea, și asta poate deveni o dependență. Trebuie să-ți păstrezi un pic de senzualitate în viață, să înveți să ai grijă de tine cu tandrețe. Poți să începi, de exemplu, prin a te răsfăța cu o baie cu spumă, în loc de a-ți impune de fiecare dată un duș tonic.”

Trei „Iubiți” pe speed dial

Într-o seară, la un vin cu o prietenă, nu mă simțeam chiar în apele mele — nu-mi stătea părul și nici nu mai țineam minte când mă dădusem ultima oară cu ruj sau când încălțasem și altceva în afară de balerinii mei comози, de zi cu zi. Și totuși, din senin, un tip a venit la mine și mi-a spus: „Stil, ai o gură foarte sexy”. Tocmai mă despărțisem de tipul cu care fusesem din liceu și cu care mă jucasem de a cuplul serios mai bine de opt ani. Complimentul ăla, în seara aia, a trezit ceva în mine. Mi-am cumpărat un ruj roșu, mi-am scos fustele din fundul dulapului și mi-am sters de praf pantofii cu toc. Brusc, nu mai eram tipa în adidas, ci una super-sexy, gata oricând de un flirt rapid. Eram sarmantă și lista tipilor pe care i-am invitat în patul meu începuse să crească. Prinsă în joc, am început să colec-

ționez iubiți pe bandă rulantă, chiar dacă nu-mi plăceau întotdeauna, iar telefonul îmi suna zi și noapte. Până în ziua în care Alin, un tip cu care ieșeam de puțină vreme, mi-a scris un mesaj cu următoarea întrebare: „De a ce te joci, fată dragă?” Tocmai îl trimiseseam un sms care era menit altcuiva: „Aseară a fost mișto. Ard de nerăbdare să te văd din nou”. Când mi-am dat seama de greșeală, i am scris din nou: „Scuze, era pentru o prietenă”. Mi-a trimis un ultim mesaj, care m-a blocat: „Drept cine mă iei? Chiar credeam că ești altfel”. Reacția lui m-a făcut să-mi dau seama de un adevăr terifiant: devenisem o tipă superficială.

CUM MI-AM GĂSIT ECHILIBRUL

1. Mi-am închis contul de Tinder.
2. Am continuat să ies, dar mai puțin, și doar cu tipi care chiar îmi plăceau.
3. În loc de patru evenimente în aceeași seară, am început să prefer cinele cu prietenii, în care chiar ne făceam timp pentru discuții sincere.
4. Mi-am dat seama că vreau să mă reintrăgostesc din nou cu adevărat.

SFATUL PSIHOLOGULUI:

„După o despărțire ne cuprind de un soi de panică pe care mai multe întâlniri și o viață socială mai activă o maschează. Să fie vorba despre teama de singurătate? Adesea da... Sau poate vrem să ne testăm din nou puterea de seducție, să ne convingem că putem atrage și pe altcineva. E important să-ți dai seama ce se ascunde în spatele unei astfel de frenezii pentru cuceriri. După asta, te poți gândi din nou la iubire.”

48 de ore în fața calculatorului

Privire de raton, umeri încovoiți... eram KO când am ajuns luni la birou. „Ai participat la un maraton weekendul ăsta și nu știi noi?” m-au întrebat colegii, glumind. Da, un maraton de seriale, pentru că mă plictisiseră să fac lumea mișto de mine că nu le-am văzut. Înăfășurată în pătură, am pus primul episod din *Empire*. Duminică pe la 4 dimineața, învinșă de somn, am adormit cu capul pe laptop. Și-am rămas acolo, după ce am refuzat invitația unei prietene la un brunch pe terasă, la soare. După-amiază, reușesc să termin și sezonul doi. În momentul ăla, mama dă buzna în apartament, înnebunită de îngrijorare: îmi trimisese vreo 8 sms-uri la care nu a primit niciun răspuns. În zilele următoare, dezvolt o fixație pentru *Empire*, până în punctul în care încep să-mi doresc să semăn cu personajele din serial. Văd concerte pe Youtube, mă conving că actorii sunt muzicieni pe bune, caut informații despre Jussie Smollett, actorul care-l joacă pe Jamal. Când aflu că e gay, ca în serial, mă intristează subit, de parcă aș fi avut vreodată o șansă cu el. Tot binging-ul ăsta m-a făcut să-mi pierd discernământul. A fost prima mea experiență cu supra-doza de seriale și, sper, ultima.

CUM MI-AM GĂSIT ECHILIBRUL:

1. Am ascultat de sfatul unei prietene: „Mai bine e să începi un serial în doi, cu iubitul sau cu cea mai bună prietenă, și să promiți că-l veдеți în același ritm”.
2. Chiar și când vine vorba despre seriale cult, precum *Breaking Bad* (sunt singura persoană din grupul meu de prieteni care nu l-a văzut – știu, „nu știu ce pierd”), îmi promit să respect un ritual: trei episoade pe săptămână, miercuri, cu o pizza.
3. Am învățat să ascult de un

principiu simplu, dar adevărat. Cea mai mișto chestie la un serial e așteptarea.

SFATUL PSIHOLOGULUI:

„Ecranul, imaginea pe care le vedem acolo ne transportă la limita dintre realitate și fantezie. Atunci când îți impui un scenariu fictiv, te condamni la izolare. E de recomandat să reiei contactul cu comunitatea ta adevărată, să te lași inspirată de oamenii care chiar îți și care țin la tine. Inspiră-te din poveștile lor, măcar sunt reale.”

Telefonul lipit de ureche

La începutul relației mele cu C., un tip în plină despărțire dificilă, îmi petreceam timpul așteptându-l la mese. La birou, țineam telefonul la vedere, pe vibrații, neliniștită că poate altfel nu-l auzeam. Îl verificam din trei în trei secunde, să mă asigur că într-adevăr nu am mesaje sau apeluri pierdute. La fel și seara, eram cu ochii lipiți de ecran: o să-mi scrie, n-o să-mi scrie? Când nu făceam asta, îl urmăream conștiincios pe Facebook sau îi trimiteam poze cu mine, la care el răspundea: „Nu-i rău, dă zoom pe partea inferioară a corpului smiley face”. În loc să-l trimit la naiba, mă conformam. Telefonul, îmi ziceam eu, e locul nostru, singurul mod prin care ne putem apropia. Nu mai conta nimic în afară de toate acele selfie-uri regizate, la care mă chinuiam ore întregi ca să iasă perfect, sau de textele pe care adesea le împrumutam de la alții, dacă mi se părea că transmit mesajele pentru care eu deja nu mai aveam cuvinte. Conectată, eu? Mai degrabă obsedată de jocurile noastre electronice. Adevărata problemă nu a fost însă fragili-

tatea acelei relații, ci faptul că am acceptat să intru în acest joc al distanței. Uneori mă întreb dacă nu eram chiar eu cea care bloca întâlnirile doar pentru a putea rămâne în spatele ecranului telefonului și a continua fantezia.

CUM MI-AM GĂSIT ECHILIBRUL:

1. Nu îmi am răspuns nici imediat, nici sistematic la mesaje.
2. Am încercat să-mi găseșc și alte ocupații, de exemplu, croșetatul, pentru că-mi ținea mâinile ocupate.
3. Mi-am propus să mă limitez la doar trei sms-uri pe zi.
4. Dacă nu-mi răspundea repede, nici eu nu o făceam. A fost greu dar, paradoxal, eu am ieșit până la urmă câștigătoare.

SFATUL PSIHOLOGULUI:

„Relațiile care se petrec pe rețele sociale, via ecran interpusă, ne dau iluzia de a fi în permanență în legătură. Dar ceea ce rămâne până la urmă e iluzia unei relații și frustrarea care vine la pachet cu ea. Nimic pozitiv. Ca să te salvezi de pericolul smartphone-ului în această situație, cea mai bună soluție rămâne în continuare să-l închizi.”

Shopping cu un eard pe roșu

Am avut la un moment dat un șef care-mi cauza grave anxietăți. Ar fi trebuit să-l spun că nu sunt presur lui de șters picioarele, dar am ales să fac pe naiva în open space și să las impresia că e totul în regulă. Însă, ca să mă descarc, atunci când plecam de la birou, mergeam la shopping și dădeam cu ochii închiși o grămadă de bani pe haine de care nu aveam neapărat nevoie.

Când încercam, în camera de probă, fusta aia creion din piele întoarsă, mă simteam mai mare, mai frumoasă, mai business. Am cumpărat-o până la urmă... ca întotdeauna atunci când sunt stresată. Genul acesta de secvență a continuat să se repete. Sigur, trebuie să recunosc că prefer să visez în fața unei vitrine decât a unei bucuțele de ciocolată, dar odată ce ajung acasă, întotdeauna regret că am picat din nou în plasă – nu mi-am place ce m-am cumpărat. Mai asta nu mă împiedică să fac același lucru peste câteva zile. E o chestie compulsivă, fără rezolvare. Am dulapul plin, am pierdut număratoarea rochiilor de eveniment pe care mi le-am cumpărat, iar uniforma mea de zi cu zi rămâne pantalonul cu cămașă. În momentul în care, într-o zi, mi-am luat la bani mărunti extra-sul bancar, am înghețat. Toate cumpărăturile mele m-au lăsat falită și nici nu mi-au schimbat în bine relația cu șeful. Eșec pe toate planurile.

CUM MI-AM GĂSIT ECHILIBRUL:

1. Când plec de la birou, încerc să ies la plimbare fără card în portofel, ca să limitez cheltuielile.
2. Am încercat să mă împrietenesc cu persoane care ne agreează mersul la mall pe post de socializare.
3. Savurez plăcerea de a-mi cumpăra o rochie frumoasă. Pe care de data asta chiar o port.

SFATUL PSIHOLOGULUI:

„Vorbind despre frustrările noastre cu o prietenă, vom avea mai puțin chef să ne consolăm în magazine. Ce se spune în cuvinte nu se traduce în cumpărături.” Îi mulțumesc pentru sfaturi Cristinei Arsene, psiholog.



Revoluția Iyashi Dome la superlativ! Prețuiește-ți corpul și ai grijă de el!

Descoperă tehnologia inovatoare concepută pentru a înlătura efectele nocive ale mediului poluat în care trăim și pentru a echilibra organismul, tehnologie japoneză ce are la bază raze lungi infraroșii de natură organică capabile să corespundă curbei energetice a corpului uman, similare căldurii emise de soare.



COCOR SPA HOTEL



Obiective majore Iyashi Dome: purificare, echilibrarea naturală a corpului, regenerare celulară, pierdere în greutate precum și optimizarea sănătății sau a stării de bine.
Te așteptăm la Cocor Spa Hotel, în Neptun - Olimp, să redescoperi acest concept revoluționar de detoxifiere.



FANTOMAS. varianta socială

Oamenii nu sunt creați ca să aibă un număr infinit de legături sociale. De-aia noi îți dăm voie să te sustragi discret din relațiile de prietenie mai puțin meritorii fără să te lași consumată de vină sau remușcări.

E TIMPUL SĂ VORBIM DESCHIS DESPRE CEVA CE TOTI FACEM, DAR NIMENI NU DISCUTĂ DESPRE ASTA. Nu, nu are legătură cu sexul. Mă refer la fenomenul „ghosting”, în care o persoană se retrage gradual dintr-o relație – ignorând apeluri telefonice, devenind în mod misterios mai puțin disponibilă pentru întâlniri – până ce cealaltă persoană din respectiva uniune renunță la a mai insista. Oribil, nu-i așa? Nu chiar.

Înainte să dai cu pietre, află că nu te sfătuiesc să faci ceva cu adevărat extrem. Adică nu tocmai. Evident, e urât să-i faci așa ceva cuiva la care chiar ții, sau cuiva care, într-un fel sau altul, depinde de tine. Dacă ești un pompier care tocmai i-a promis unei bătrâne neajutorate că o salvează din ghearele flăcărilor, nu poți să dispari pur și simplu o săptămână, după care să spui, nonșalant: „Scuzele mele, am fost teribil de ocupat.”

În multe alte situații însă, ghosting-ul e pur și simplu practic. E consecința inevitabilă a lumii în care trăim, care ne permite să fim în contact aproape constant cu un număr virtual nelimitat de oameni. Pe vremuri, când nu eram așa mulți, și ne mișcam prin viață în grupuri restrânse, singurele opțiuni pe care le aveam la dispoziție pentru a evita pe cineva erau: 1) inventând scuze care presupuneau un efort teribil de mare („Scuze, a trebuit să-mi construiesc cortul/să nasc/să mă lupt cu

un urs") sau 2) murind. Evoluția nu ne-a învățat cum să ieșim pe vărfuri din aria persoanelor pe care nu ni le mai doream prin preajmă. Asta e o abilitate pe care noi, ca specie, a trebuit să o învățăm. În timp, unii dintre noi au dus ghosting-ul la nivel de artă și acum și tu poți deprinde chestia asta așa cum strămoșii noștri au învățat să facă focul. Bănuiesc că ai câteva întrebări, așa că-ți răspund mai jos la ele.

DAR NU-I MORAL GREȘIT SĂ FACI AȘA CEVA?

Asta e ca și cum ai întreba dacă e moral greșit să uiti o carte pe care ai citit-o anul trecut. Când ești inundată de informație, partea cu uitatul e inevitabilă. La fel, când ești inundată de conexiuni sociale, trebuie să renunți, din când în când, la câteva dintre ele. Nimeni nu poate ține pasul cu numărul extraordinar de relații disponibile într-o lume atât de conectată virtual, că până și pisicile au propriile lor conturi pe Twitter. Dacă te vezi constant forțată să trimiți mai multe emailuri și mesaje decât ai chef, o să-ți lași și sufletul în smartphone până la urmă. Așa că da, poți să renunți la ce relații de prietenie ai tu chef. Cu câteva excepții...

CARE S-ALEA?

E nedrept să rupi relația cu cineva, dar să continui să pretinzi de la persoana respectivă să aibă o relație cu tine. Dacă ignori regulat o prietenă, atunci când ți-e ție convenabil, dar te aștepti ca ea să lase totul baltă atunci când ești tu plictisită sau ai nevoie de un umăr de plâns, așteaptă-te să fii tratată cu aceeași monedă.

De asemenea, nu recomand ghosting-ul dacă vorbim de cineva cu care ai o relație intimă. Pentru că oamenii sunt mai vulnerabili decât de obicei atunci când vorbim de relații romantice, mulți dintre noi am prefera ghosting-ul în defavoarea mult detestatei conversații de despărțire. Pentru că-i graduală, abordarea asta pare mai ușoară, mai puțin dureroasă. Nu e. De fapt, intensitatea

emoțională e exact motivul care ar trebui să te convingă să nu... dispari. Făcându-i așa ceva unui partener, îl sortezi la agonie, confuzie, false speranțe și dezamăgire. O despărțire curată te scapă de situația penibilă de a-ți găsi fostul iubit ascuns în tușurile din fața blocului cu o cutie de servetele și un playlist cu melodii de Adele. Sau cu o macetă.

NU-I GHOSTING-UL UN SOI DE LASITATE DE CARE DAU DOVADĂ CEI CARE URĂSC CONFRUNTĂRILE?

Nu neapărat. Confruntarea e o abilitate intimă, un mod de a rezolva o problemă cu un om pe care chiar ți-l dorești în viața ta. Intimitatea are serios de suferit dacă problemele serioase nu sunt discutate, așa că în relațiile importante din viața ta ar trebui să faci tot posibilul să-ți dezvolti curajul de a confrunta, fie că asta înseamnă să fii capabilă să-ți asterni gândurile într-o scrisoare, să mergi la terapie de cuplu sau să organizezi o intervenție. Nu ești obligată să oferi acest nivel de efort tuturor colegilor de pe palier, cunoștințelor sau străinilor care ți-au dat follow pe Instagram.

CARE E CEA MAI „UMANĂ” METODĂ DE GHOSTING? SĂ OFER O SERIE DE SCUZE POLITICOASE SAU SĂ DISPAR PUR ȘI SIMPLU?

Minciunile nevinovate – „Trebuie să-mi antrenez hamsterul” sau „Sunt prinsă, îmi fac transplant de rinichi” (bine, asta nu știu cât de nevinovată e) – pot fi o opțiune relativ ușoară și eficientă, cu condiția ca persoana din viața căreia încerci să dispari să fie capabilă să prindă subtilitatea din spatele lor. Dacă-i genul care știe să citească printre rânduri (se uită la *Downtown Abbey?*), probabil va citi corect subtextul, și dacă totul decurge conform planului, va alege și ea să se ghostuiască – te va suna din ce în ce mai puțin, îți va da din ce în ce mai puține like-uri pe Facebook. Unii oameni însă stau lipiți

de tine mai ceva ca guma de mestecat într-o coafură afro, oricâte indicii le-ai da („Wow, ai Ebola? Perfect, am pe-acasă un combinezon hazmat, sunt la tine în cinci minute!”). În cazurile astea, ar fi indicat să încerci o abordare mai asertivă.

AI PUTEA SĂ-I EXPLICI ASTA FOSTEI MELE SOACRE, CARE ȘI ACUM E FURIOASĂ PE MINE?

Hm, în momentul asta am o grămadă pe cap. Trebuie să merg la doctor, că mă doare degetul mare, trebuie să-mi fac ordine în dulapul cu leguminoase, să învăț să cânt la banjo. Știi cum e. Poate pot să-i trimit un sms mai încolo? Mult mai încolo? Ah, sau știu! Ce părere ai de niciodată – crezi că e OK pentru ea?

MAI ASERTIVĂ, ADICĂ O REPLICĂ DE GENUL: „NU E VINA TA, E A MEA”?

Chiar e vina ta, așa că acceptă asta. Apelează la fraze oneste, clare și non-negociabile, de genul: „Știu că am cam dispărut din peisaj în ultima vreme și îmi pare rău. Dar în momentul asta nu am energia să ne vedem la fel de des pe cât cred că ți-ai dori tu”. Punct. Personal, e am centura neagră când vine vorba de a mă chinuși să mă fac plăcută, așa că mă trec fiori numai când mă gândesc la o asemenea replică letală, dar mă ajută să-mi amintesc ce mi-a spus un psiholog la un moment dat, legat de codependență: „Nu putem, în același timp, și să setăm niște limite, și să ne îngrijim de sentimentele persoanei de care vrem să ne îndepărtăm”. Am descoperit că, cu cât sunt mai sinceră și mai clară legat de nivelul meu de implicare într-o relație, cu atât e mai ușor. Sper ca într-o bună zi să ajung la nivelul de profesionalism pe care l-am văzut într-o ilustrație umoristică din *The New Yorker*: un om de afaceri e la telefon, verificându-și agenda, și spune simplu: „Nu, joi nu pot. Ce părere ai de niciodată – e OK pentru tine?”

DACĂ PERSOANA RESPECTIVĂ VA CREDE CĂ SUNT O PERSOANĂ LIPSITĂ DE SENTIMENTE, INCAPABILĂ DE RELĂȚII AUTENTICE?

Să-ți modifice comportamentul pentru a convinge pe cineva că nu ești superficială e... o dovadă de superficialitate. Analizează-ți cu atenție conștiința și vei descoperi că un la vedere onest e infinit mai acceptabil decât o eternitate de intimitate falsă. Făcându-te să crezi o legătură cu cineva atunci când chiar nu vrei asta e ca și cum ai dansa cu un manechin fără viață.



Îți mai aduci aminte...

...de teorema lui Pitagora? De o poezie învățată în școala generală? Da? Ai putea atunci să-mi reproduci și informațiile citite într-un articol documentar, luna trecută? Fără să apelezi la atotputernicul Google sau la informațiile salvate în telefon. Nu? Recunosc cinstit: nici eu.

„IMI DAU SEAMA CĂ NU ȘTIU NICIUN NUMĂR DE TELEFON PE DINAFARĂ. Nici nu știu cum să dau de mama”, îmi spune, panikată, o colegă, la câteva ore după ce telefonul i-a dispărut subit în aglomerația unui mall. Am vrut să râd, dar mi-a înghetat zâmbetul pe buze atunci când am realizat că, pusă în fața unei situații urgente, nici eu nu mi-aș aminti prea multe numere de telefon. Și nici adrese. Și că, fără GPS, unele străzi chiar din București mi-ar fi complet necunoscute. Și că, fără Facebook, mi-ar fi mai dificil să-mi aduc

aminte de ziua de naștere a unor cunoscuți. Atunci m-am îngrijorat: oare îmi pierd memoria pe măsură ce trec anii sau, pur și simplu, ea doar „se lenevește”? Și, având la îndemână rapid și facil o cantitate atât de mare de informații, pur și simplu aleg să rețin doar lucrurile fără de care nu pot trăi, lăsându-le pe restul în grijă... smartphone-ului și a putermicului internet? E bine că tehnologia ne oferă un soi de „memorie externă”? Cum aș putea s-o folosesc atunci în avantajul meu?

Primul pas: am aflat că nu sunt prima care nu și mai amintește, ca odinioară, numerele de telefon și datele de naștere ale prietenilor. Și, sigur, nici ultima! La finalul anului 2015, compania Kaspersky Lab, specializată în securitate informatică, a dat publicității un studiu care arăta că 57% dintre europenii chestionați nu știu pe dinafară numărul de telefon al copilului lor, în timp ce mai bine de jumătate nu își cunoșteau nici numărul de telefon de la birou. În același timp, aproape jumătate dintre respondenții adolescenți care au făcut parte din studiu au admis că telefoanele lor inteligente conțin toate datele de care au ei nevoie. Problema de memorare rezolvată. Mai mult decât atât, în 2011, un grup de cercetători americani au

„diagnosticat” ceea ce se numește „the Google effect”. Ei au împărțit un grup de subiecți în două echipe și primei i s-a spus că propoziția pe care o vor scrie în motorul de căutare nu va fi stocată în memoria calculatorului. Evident, cei care știau că vor primi sugestia despre propoziția scrisă nu au reținut-o aproape deloc. Studiul a mai relevat ceva important pentru modul în care funcționează memoria în ziua de astăzi: este mult mai probabil să ne amintim în ce „folder” am stocat o informație sau locul unde am citit-o decât informația în sine.

Memoria, ca o rețea de date

Este oare de mirare că memoria se schimbă odată cu evoluția societății, a comportamentelor și a tehnologiei? Nicidecum. În Antichitate, orice operă era transmisă pe cale orală; prin urmare, doar cei cu o memorie extraordinară de bună erau considerați învățați. Odată cu apariția cărților scrise, capacitatea de memorare s-a „diminuat” (sau poate ar trebui să spunem că nu a mai fost atât de necesară). Revoluția electronică și apariția internetului au dus la scăderea costului transmiterii de informații și al accesului la acesta, reducând și mai mult nevoia oamenilor de a

memora anumite informații. „Ca în majoritatea acțiunilor pe care le întreprindem, și atunci când memorăm ceva, pe lângă atenție, avem nevoie de organizare. Dacă vrei să memorezi ceva pe termen lung, trebuie să ai un plan și atunci, indiferent ce metodă folosești, vei reține informația respectivă”, spune sociologul Gabriela Militaru. „Neajunsul tehnologiei la acest capitol este că ne dă iluzia organizării sau, și mai rău, ne face să credem că dacă totul se află la un click distanță nu mai avem nevoie de un plan. De ce am nevoie de informație? Unde o voi folosi? Cum o integrez în bagajul meu amplu de cunoștințe? Internetul ne face să credem că Google va fi mereu acolo pentru noi și, deci, nu mai este nevoie să pierdem timp să sedimentăm informațiile. Data viitoare vom face din nou click”, subliniază ea. Prin urmare... „Gândul acesta, de multe ori slab conștientizat, afectează educația în sensul că reduce criticismul gândirii și mai ales procesează toate conexiunile logice în locul nostru. Este ca atunci când nu mai facem înmulțiri sau împărțiri în gând ori pe foaia de hârtie pentru că avem un calculator pentru asta. Extrapolând, internetul începe să tină loc de logică, de actual simplu de a pune lucrurile cap la cap. De fapt, acesta este marele dezavantaj al tehnologiei: abuzul de tehnologie”, precizează sociologul Gabriela Militaru.

Relatarea memoriei cu tehnologia: legături periculoase?

„La fel ca orice instrument care există în societatea noastră, tehnologia poate și ea fi folosită într-un mod constructiv sau distructiv. Dacă ne referim la faptul că se creează un fel de „comoditate” a memoriei, atunci tehnologia poate fi distructivă, mai ales pentru o

memorie în formare precum cea a unui copil. Dacă ne gândim însă la avantajul circulației foarte rapide a informației, tehnologia ne ajută dezvoltarea memoriei și a mentalului în general, pentru că putem fi la curent extrem de repede cu ceva ce s-a întâmplat în alt colț al lumii”, explică Cristina Niculescu, terapeut la cabinetul de medicină alternativă Adonai. Și continuă: „Dacă înainte de «explozia» tehnologică, unui savant îi trebuiau ani de zile ca să se pună la punct cu ce a descoperit colegii de breaslă din altă zonă a Europei, astăzi poți imagina imediat informațiile noi apărute. Teoretic deci, dacă am folosi într-un mod util tehnologia, ea ne-ar ajuta să evoluăm mai repede. Am petrece mult mai puțin timp pentru a afla o informație și ne-am putea dedica mai mult «prelucrării» informației respective”, concluzionează terapeutul.

Practic spus, să folosim această tehnologie ca pe o «memorie externă». Pe care nu neapărat să se bazezi pentru stocarea tuturor informațiilor de care ai nevoie, cât mai degrabă să o utilizezi pentru a-ți strânge datele necesare și pentru a le analiza. „Odată ce tehnologia devine mai sofisticată, propriile noastre amintiri dispar pe măsură ce ajungem să contăm pe informațiile stocate pe telefoanele noastre mobile sau online. Dependența aceasta poate deveni periculoasă când memoria noastră externă dispare – de exemplu, când ti se fură telefonul. Iar memoria, neantrenată, riscă să fie afectată”, explică specialiștii britanici în psihologie Glenn Wilson. Iar urmările deloc plăcute ale unei memorii leneșe nu se lasă așteptate: implicarea emoțională dispare (pur și simplu data de naștere a unui prieten e un reminder de la Facebook, și nu o ocazie așteptată), nu mai învățăm să ne luăm repere atunci când călătorim (pentru că avem un GPS) și înghitim pe nemestecate datele oferite de tehnolo-

gie. Greșit? Ei bine, da. În SUA, în desertul Mojave mai multe persoane s-au rătăcit și chiar au decedat după ce au urmat orbește indicațiile GPS-ului. Datele unui telefon mobil, coordonatele unui laptop și «memoria» electronică pot fi ușor alterate și modificate (ceea ce se întâmplă mai greu atunci când vorbim despre memoria umană, care nu înmagazinează doar date seci, ci și sentimente, emoții). „Din punctul meu de vedere, ca terapeut în medicina alternativă de tip holistic, în care mintea, sufletul, aura energetică și trupul fizic alcătuiesc un sistem întreg care este omul, memoria înseamnă tot ce trăiește o persoană în fiecare clipă. Deci nu doar informații, ci sentimente, stări, senzații etc. Așadar, tehnologia ne poate afecta eventual memoria strict informațională, dar memoria afectivă, cea care constituie într-adevăr o mătură a drumului nostru prin viață, nu este lezată în vreun fel”, spune terapeutul Cristina Niculescu.

Să vedem și partea bună a lucrurilor...

„Știi, când scriu un e-mail în engleză, spre exemplu, nu prea îmi fac griji când un cuvânt ar trebui să îl scriu cu o literă dublată – știu că va exista mereu funcția de autocorect”, recunoaște un amic, care nu mai face eforturi să țină minte modul în care se scriu niște cuvinte, dar ale cărui amintiri din adolescență (și memoriile asociate lor) sunt la fel de vii ca odinioară: știe perfect ce subiecte a avut la bacalaureat, chiar și ce note au luat alți colegi. Să fie vorba doar de «comoditate»? Ce te faci însă când autocorectul nu există? Mai înveți cuvinte noi?

„Când este vorba despre învățat și memorat, copiii de astăzi sunt fantastici. Sunt atât de obișnuiți să

fie multitasking, să jongleze rapid cu noțiuni noi. Ei nu mai învață cuvinte noi, o limbă nouă, în modul clasic în care o făceam noi odinioară. Nu mai repetă mecanic cuvintele. Ei învață lucrurile acestea numai atunci când li se dau mai multe elemente, când fac corelații între imagini, cuvinte, emoții, stări, muzică, jocuri. Le este foarte ușor să deprindă la modul intuitiv cum să deschidă și să folosească o tabletă, cum să caute ceva pe un device, au o atenție distributivă

incredibilă. Așa că nici metodele de învățare nu mai sunt unele clasice”, explică Isabela Dumitrescu, managerul grădiniței Prichindelul Poliglot (www.prichindelulpoliglot.ro). Pe de altă parte, și cantitatea de informație a crescut exponențial. Nimeni, cu niciun fel de creier, oricât de inteligent, nu ar putea reține informații atât de multe și de diverse. Așa că tehnologia ajută... „Să-ți amintesci în ziua de azi un număr de telefon e lipsit de sens. E o informație care nu îți folosește, practic, la prea multe lucruri”, spune recent Isabelle Rouleau, profesor de psihologie la Universitatea din Quebec, Montreal. „În zilele studenției mele, pierdeam o multime de timp căutând și citind 50 de articole de care aveam nevoie pentru cercetare. Acum, studenții au nevoie de și mai mult timp doar pentru a trece printr-o cantitate enormă de informații disponibilă, de circa 5.000 de articole, pe care le găsești online. Exercițiul poate nu e același, dar cu siguranță efortul pe

care îl depun ei e la fel de mare”, subliniază profesorul de psihologie. „Eu cred că într-un sistem educațional bine pus la punct, tehnologia ar trebui să ajute, nu să încurce”, subliniază și terapeutul Cristina Niculescu (www.cabinet-adonai.ro). Adică, spre exemplu, elevii ar trebui să consume astăzi mult mai puțin timp pentru a afla

informațiile seci despre familiile de plante pentru un referat la biologie. Însă ar fi esențial ca diferența de timp rămasă să fie ocupată într-un mod practic și constructiv pentru viața reală care îi așteaptă: să fie duși la grădina botanică pentru a vedea efectiv plan-

tele respective, să li se proiecteze documentare despre evoluția lor, să facă experimente de laborator etc. Dacă tehnologia ne oferă rapid o informație, dar asta nu se vede în niciun fel ca progres în nivelul nostru de formare, înseamnă că timpul pe care l-am câștigat schimbându-le orele de citit la bibliotecă pe o căutare pe Google este absolut inutil! Întrebarea e: cum valorificăm corect timpul pe care ni l-am accesat rapid la informație?”, subliniază Cristina Niculescu.

Să înțeleg, așadar, că internetul nu e dușmanul meu. Și că nu e cazul să mă îngrijorez. Că, dacă mai pot face încă înmulțiri și împărțiri în gând, dacă mai pot forma din propria bibliotecă doar uitându-mă la coperta ei, memoria mea nu a ruginit, ci doar a luat o pauză. Cu un cocktail în brațe, undeva pe un șezlong în Maldive.

„Tehnologia ne poate afecta eventual memoria strict informațională, dar memoria afectivă, cea care constituie într-adevăr o mătură a drumului nostru prin viață, nu este lezată în vreun fel”



PE CINE FACI TU

grasă?

Trei luni într-un oraș nou – și un joc de beer pong cu pahare de plastic – mi-au zdruncinat puternic părerea despre cum arăt.

Măncarea a reprezentat mereu un aspect important din viața mea. N-am întâlnit vreodată vreun cartof sau tăitel pe care să nu-l îndrăgesc instant. Și, deși orașul meu natal, New York, este capitala mondială a modei, nu m-am simțit niciodată presată să slăbesc fiindcă locuiam acolo. Cu un trup în formă de pară, cântărind 63 kg la o înălțime de 1,67 m, am presupus că am o greutate normală (pe bune, americancele au în medie 75 kg la 1,63 m înălțime).

FOTO: GETTY IMAGES. DE JAMIE STONE
Traducere și editare: Ana-Maria Puiuțu

La 26 de ani m-am mutat în L.A. pentru o schimbare de peisaj, și asta aveam să primesc — am întâlnit o groază de oameni noi, am mâncat, am băut și am cunoscut orașul din punct de vedere culinar, cu preparate pe care nu le mai gustasem sau de care nici nu auzisem. (Taquitos?)

Desigur, pe tărâmul instructorilor de yoga și al actrițelor aspirante, cele mai multe femei se abțin, iar dacă mai calcă strâmb, intră într-un fel de spirală a rușinii. Eu însă am luat vreo șase kilograme în câteva luni. Mă distram de minune și greutatea nu mă apăsa deloc.

Întro seară, jucam beer pong (un joc prin care trebuie să nimeriști cu mingea în paharele alinate pe masă) la o petrecere, cu niște prieteni noi. Băieții își aruncau unul altuia insulte, așa cum obișnuiesc ei. Și s-a întâmplat. Un tip din echipa opusă mi-a aruncat-o la fileu: „Hei, Jamie, ar cam trebui să mai dai și tu jos vreo cinci kile.” Și toată lumea tăcea măk, ceea ce a înrăutățit situația. „E o fată dragută și ar arăta mai bine dacă ar slăbi nițel”, a continuat el adresându-se privitorilor noștri ușor jenați. Am simțit cum îmi ia foc fața înainte să mă înfurii.

„Deci, așa va fi de-acum încolo”, mi-am zis. „În Los Angeles, sunt tipa grasă de la petreceri.” Luni la rând mi-am derulat episodul ăsta în minte. Deși noua mea prietenă (slabă) mă asigură că arăt super — nici măcar mie nu mi se părea că așa fi grasă — tot nu conta. Eram deja ostatica unui nou standard de corp. La conformația actuală, nu mă puteam strecura în mulțimea din L.A., și tare-mi doream asta.



Poate că mi-ar fi mers în barurile în care umblam în New York, unde există o diversitate mai mare, dar aici nu. Unii dintre prietenii mei din L.A. se ofereau chiar să mă ajute, recomandându-mi diete vegane („Veganele sunt atât de slabe!”) sau piept de pui la cină. O perioadă de timp (care mi s-a părut a fi o veșnicie), am ținut tot felul de diete, slăbind câte puțin, dar efectul nu era de durată. În final m-am apucat de fitness cu un antrenor, care mi-a recomandat un plan alimentar aproape fără carbohidrați. L-am început și am dat jos aproape 10 kilograme în cinci luni. După trei ani petrecuți în L.A., în sfârșit corespundeam din punct de vedere al formei. Încăpeam în blugi mei Seven din liceu, pe care nu-i mai puteam trage peste coapse de ani buni. Toată lumea îmi spunea că sunt „micuță” și mă evaluau undeva la talia 2. (2?) Dar eram

nefericită. Abia dacă aveam voie să mănânc ceva. O felie de pâine prăjită dimineața? Nu. O felie de tort la aniversarea cuiva? Ha! Mă simțeam ca o leșinată ambulăntă, nu neapărat de foame, ci pentru că nu mă distram deloc. Viața aia fabuloasă în L.A. nu mai era ce-a fost odată.

Traitul cu atâtea restricții devenise un joc al negocierii. Seara mea de „trisat” s-a extins în final la două. Cu ceva timp înainte aveam „săptămâni de trisat”. La un an și jumătate de la atingerea greutății dorite, luasem înapoi aproape jumătate din cât dădusem jos — și nu arătam cu mult diferit față de

atunci când m-a tachinat ticălosul ăla. Și dacă odinioară eram fericită să merg prin L.A. așa cum arătam, acum mă simțeam grasă și mă detestam zi de zi când mă vedeam în oglindă. Nu mai eram vechea Jamie, veselă și dispusă oricând să intre într-un bar din Upper East Side și să-și comande bere și aripioare picante, sporovăind cu toată lumea. Undeva pe drum, mă pierdusem pe mine însămi. Și am știut că trebuie să schimb ceva. După 18 luni de yo-yo obsesiv, am realizat că versiunea mea L.A. la care visasem — și pentru o vreme, o atinsesem — nu avea să fie de durată. De fiecare dată când puneam pe mine 500 g sau un kilogram, mă simteam învinșă, ceea ce făcea slăbirea și mai grea, ca și cum urcam o scară rulantă în sens invers. Nu în ultimul rând, nu puteam trăi o viață în care o felie de pâine integrăla îmi era interzisă. Sună a clișeu, dar trebuia să-mi găsec cumva echilibrul.

Ca o adevărată localnică din L.A., l-am găsit în sala de fitness. Odată ce am scos din ecuație presiunea de a fi slabă cu orice preț, am făcut o nouă pasiune: să-mi mișc corpul. Acum, când fac box sau ridic greutăți, îmi spun că o fac ca să mă mențin în formă, nu slabă. Sunt încă adepta principiilor low-carb, dar nu mă tem de un Taquito. Noua mea rutină mă face să mă simt mai ușoară, dar partea cea mai bună este că mă simt mai puternică, mai suplă și mai fericită cu mine însămi.

SUSTINUT DE:



IN ASSOCIATION WITH



Hollywood Vampires



DELUXE ALBUM
AVAILABLE NOW



6 Iunie 2016



ROMEXPO - PARCAREA C

IN DESCHIDERE:

=ROBIN=
AND THE
KICKABACK STABBERS



Jagermeister

iConcert.ro



FOLLOW ONLINE AT HOLLYWOODVAMPIRES.COM



BILETELE SUNT DISPONIBILE ÎN REȚEAUA EVENTIM: MAGAZINELE GERMANOS, ORANGE, VODAFONE, DOMO, LIBRĂRIILE HUMANITAS ȘI CARTUREȘTI ȘI ON-LINE PE WWW.EVENTIM.RO

COSMOPOLITAN

MAX STYLE

Men's Health

marie claire

BAZAR

LOVE BITES

SEX, RELAȚII, COMPLICAȚII... DRAGOSTE & ALTE AIURELI!



TOP 5 FETIȘURI ÎN TREND

Fetișurile nu mai sunt un subiect la fel de scandalos ca pe vremuri și, în plus, semnificațiile conceptului s-au degradat cu timpul. Tehnic, un fetiș sexual este focusarea pe un obiect (cum ar fi un pantof), o parte a corpului (picior) sau un material (piele, mătase), care este esențial pentru excitarea persoanei în cauză. Un adevărat „fetișist” nu ar fi capabil să aibă o experiență sexuală satisfăcătoare fără aceste „accesorii”. Însă, într-un sens comun al termenului, fetișul este ceva inofensiv, jucând un rol secundar în experiențele sexuale. Cele mai în trend 5 fetișuri sunt acum piercingurile, părul lung, costumatele din piele, pantofii cu toc și laba piciorului.

GIRL ARMY

Un sondaj internațional relatează că în lume există cu 33% mai multe femei single decât bărbați. Keep calm – tot nu e cazul să alergi după el dacă nu-ți oferă ceea ce ai nevoie.



Când testosteronul își face de cap

Cercetătorii de la Universitatea Michigan au descoperit, după un studiu efectuat cu ajutorul a 196 de femei, că cele care aveau un nivel crescut al testosteronului se masturbau mai des. Însă, contrar așteptărilor, excitația sexuală nu era îndreptată către partener: nivelul ridicat al testosteronului exclude partenerul și încurajează sexul solo. Poate fi, de asemenea, cauza stresului și a stărilor de anxietate.

COPILII SUNT BINE

DEȘI EXPLOZIA APLICAȚIILOR DE DATING CARE AU ÎNCURAJAT EXPERIENȚELE SEXUALE PASAGERE LE CONSTRUIEȘTE MILENIALILOR O REPUTAȚIE PROMISCUĂ, STUDIILE ARATĂ CĂ GENERAȚIA Y ARE, ÎN MEDIE, MAI PUȚINI PARTENERI SEXUALI ÎN COMPARAȚIE CU GENERAȚIILE TRECUTE. ADICĂ 8, ÎN COMPARAȚIE CU GENERAȚIA X, CARE A BIFAT O MEDIE DE 10 PARTENERI.

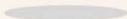
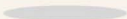
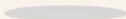
“Câtă vreme știi
că majoritatea
bărbaților sunt
exact ca niște copii,
știi totul.”

Coco Chanel rezolvă misterul relațiilor eșuate.

CITAT
DE RIDICAT
SPRÂNCEANA



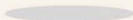
Ce ar trebui cu ADEVĂRAT



„N-AM CĂUTAT NICIODATĂ CA UN BĂRBAT SĂ SE POTRIVEASCĂ PERFECT CU CEL IDEAL, DIN MINTEA MEA.

DE HEATHER HAVRILESKY

să cauți la un bărbat



DAR ÎN MOMENTUL ÎN CARE MI-AM DAT SEAMA CĂ MERIT SĂ FIU PRETENȚIOASĂ, TOTUL S-A SCHIMBAT.“



„M-AM SĂTURAT DE BĂRBATII CARE NŪ STIU CE VOR DE LA VIAȚĂ“

...mi-a spus prietena mea Catherine când aveam amândouă aproape 30 de ani. „Ori îmi jură iubire eternă, ori acolo e usa.“ Dar bărbaților le ia o vesnicie să-și spună unei femei ce simt*, i-am zis eu.

La vremea respectivă, eram cu un tip de nouă luni, dar încă nu-mi spusese că mă iubește. Menționease însă, în mai multe rânduri, că nu crede în căsătorie. Deși eram obosită să-l aștept să ia relația noastră în serios, aveam încredere că avea să se maturizeze mai devreme sau mai târziu.

„Nu iese cu nimeni care câștigă mai puțin de 100 de mii de dolari pe an“, mi-a spus prietena mea Beth câțiva ani mai târziu.

„E absurd!“, am zis eu.

La vremea aia locuiam cu un consumator fidel de iarbă care era constant fără job. Deși eram obosită să-l aud că nici nu concepe să se așeze la casa lui până ce nu-și pune în ordine viața profesională, nu mă imaginam dându-i afară din rațiuni financiare. Dar după ce și relația asta s-a încheiat, al patrulea eșec senti-

mental la rând, mi-am dat seama că făceam ceva greșit. Însă, în loc să-mi pun la îndoială criteriile de selecție, am presupus că era ceva în neregulă cu mine. Poate eram prea emotivă sau îmi puneam prea multe speranțe în bărbați. Poate aveam prea multă nevoie să analizez la sânge tot. Cumva, deși nu folosisem niciodată niciun fel de criteriu de selecție în afară de simpla atracție atunci când alegem să ies cu un bărbat, eu eram cea care nu bifa toate rubricile.

„Fă-ți o listă“, mi-a spus Jill, prietena cea mai bună a mamei mele, când am venit odată în vizită. A apăsător cu degetul în masă ca să-și accentueze punctul de vedere.

„Scrie pe hârtie trăsăturile care nu sunt negociabile. Dacă un tip nu are tot ceea ce-ți dorești, nici să nu te gândești să ieși cu el.“

De parcă ar fi ușor, m-am gândit eu. Iubirea nu e a shoppingul de mașini. Nu aveam cum să primesc, pur și simplu, toate utilitățile pe care mi le doresc. Și cine ar fi atât de rigid și de idealist

până la urmă? În plus, dacă în cei zece ani de până acum m-aș fi ghidat după un astfel de checklist romantic, nu aș fi ieșit nici măcar cu jumătate din foștii mei. (În mod clar m-am ținut departe de cel mai recent iubit, un tip imatur, care nu putea să țină un job și care-și puneala alarma doar ca să urmărească Turul Franței în miez de noapte.)

Însă, dacă mă gândesc mai bine, poate Jill a avut dreptate. Întotdeauna m-am mândrit cu faptul că sunt flexibilă cu bărbații. Iubirea n-are vârstă... și adeseori nici bani. Putea lua forma unui Mercedes nou-nout, sau a unei Dacii vechi, cu un portbagaj ruginit, care nu se închide niciodată. Deci de ce eram atât de surprinsă atunci când toate relațiile mele făceau până în mijlocul autostrăzii, lăsându-mă să-mi plâng în pumni până venea cineva să mă salveze?

Cumva, eram pretențioasă cu totul în viața mea, în afară de bărbați. Îmi lua luni să mă decid să-mi cumpăr o pereche de jeans. Mi-a luat un an întreg să aleg cătelevizor pentru stilul meu de viață. Dar când venea vorba despre bărbați, întotdeauna mă aruncam cu capul înainte.

Poate chiar trebuia să fiu mai atentă în alegerea unui potențial partener de viață. Deja investisem prea mult timp și prea multă energie cu tipi care nu doar că nu aveau nici cea mai mică intenție de a se căsători cu mine, dar care, în plus, dacă mă gândesc mai bine, nu se ridicau deloc la standardele mele! Nu era ca și cum mă păraseau tot, unul după altul. După ce trecea un pic de timp și eram din nou capabilă să privesc lucrurile logic, ajungeam la concluzia că nici eu nu voiam să mă mărit cu ei.

Așa că atunci când m-am întors în Los Angeles, pentru prima dată în viața mea m-am făcut o listă cu lucrurile pe care mi le doream la un bărbat. O listă scurtă. Voiam

un tip cu în jur de opt ani mai mic sau mai mare decât mine, cu o carieră solidă și entuziasm în ceea ce o privește. Și cel mai important: îmi doream pe cineva care să înțeleagă valoarea comunicării oneste. Mi-am petrecut atâtea ani cu tipi care nu voiau niciodată să vorbească despre ceea ce simt. De fiecare dată când puneam pe masă subiecte grele, complicate, începeau să se agite. Prea multă vreme m-am forțat să accept că pur și simplu bărbaților nu le place să discute așa cum le place femeilor. Dar era frustrant și mă simțeam singură – aveam atâtea de dăruit, dar nu aveam cu cine să vorbesc despre asta. Voiam să împărtășesc cu cineva pasiunile mele, filosofia mea de viață, ideile mele. Dar mereu sfârșeam prin a-mi simți ca o profesoară plictisitoare care încearcă să aducă pe calea cea dreaptă un elev care stă cu ochii pe ceas, așteptând să se termine ora. Asta trebuia să se schimbe. Nu mai voiam să simt că ofer ce am eu mai bun cuiva care nu vrea să-l primească.

În plus, ieșisem cu suficient de mulți bărbați ca să știu că trăsăturile superficiale – un zâmbet seducător sau o privire intensă – nu aveau să mă ajute în momentele grele. Intram într-o relație obsedată de combinația între ochii lui frumoși și faptul că amândurora ne plăceau câinii și ieșeam din ea deranjată de obiceiul lui de a dormi până la prânz sau de a mă lăsa baltă în mijlocul unei discuții înfierbântate. Atât de multe lucruri din ceea ce merge sau nu la o relație nu se descoperă în viața de zi cu zi până la urmă. Dar nu trebuie să aștept până ce ajungeți să locuiți împreună ca să înțelegeți părerile personale ale unui tip sau cum vrea el de fapt să trăiască. Sunt obiceiurile voastre compatibile? Când explică ceea ce e important pentru tine, te crede și încearcă să-ți respecte nevoile sau te pune

să-ți justifiți sentimentele pe care el le consideră iraționale? Nu trebuie să citești în frunze de ceai sau într-un bol de cristal ca să-ți vezi viitorul cu un tip. Acțiunile lui îți vor spune exact ce gen de partener de viață va fi – dacă ai curajul să faci un pas în spate și să analizezi logic adevărul. E normal să vrei să pui și trăsături superficiale pe listă. Dar în loc să scrii atribute de genul „drăguț” sau „îți place viața” pe un site de

căsnicie” sau „Preferă să se uite la *The Walking Dead* decât să meargă în club”. Atunci când mi-am făcut propria listă, am simțit că îmi asum un risc. Mă simțeam vulnerabilă să recunosc că vreau o relație serioasă. Nu era pericolos să-ți dorești ceva atât de intens când nu ai niciun fel de control asupra lui? Dar în săptămânile după ce mi-am făcut lista, ceva s-a schimbat în mine. Mă simțeam

mai puțin decât merit. Și am putut în sfârșit să-mi dau seama că, neavând o listă, mă prezentam fiecărui bărbat ca și cum aș fi fost perfectă pentru el, relaxată și dornică de orice. În loc să cad din nou în capcana asta, m-am hotărât să-mi pun pe masă de la bun început toate defectele, nevoile și dorințele... poate nu chiar la prima întâlnire, dar clar în primele două luni de relație. Și dacă-ți speriam pe tip, asta e.

demonstrându-mi atât interesele sale intelectuale, cât și faptul că-i place pur și simplu să vorbească. Când mi-a vorbit despre familia lui și fostele lui relații, și-a expus valorile clar și corect, acceptându-le în același timp și limitările. Nu doar că a acceptat să împărțim nota de plată, dar mi-a ascultat opiniile puternic feministice cu onestitate, ca și cum înțelegea că ar fi absurd pentru orice femeie să gândească altfel. Și s-a dovedit că eram amândoi oameni de casă, cu tendințe puternice de a se îndrăgosti de seriale și a petrece nopți întregi urmărind episod după episod. Fiecare avea o opinie puternică asupra faptului că cei zece ani de când suntem împreună niste ani minunati. Ceea ce a contat cel mai mult însă a fost elementul cheie de pe lista mea: cel care acum îmi este soț a înțeles cât de importantă e comunicarea sinceră când vine vorba despre a-ți crea o viață bună cu altcineva. Când oricare dintre noi se simte frustrat sau nervos, vorbim despre asta până ce ne simțim mai bine. Această credință comună m-a ajutat enorm: îmi accept defectele și am grijă de mine în feluri în care nu o făcusem până acum, grație faptului că pot să împărtășesc lui toate slăbiciunile mele fără să-mi fie teamă că va fugi. Prin urmare, sunt o persoană mai calmă, mai generoasă și mai deschisă. Pare atât de evident acum că niciodată nu ar fi trebuit să mă multumesc cu mai puțin. Dar poți face multe greșeli până îți dai seama chiar și de cele mai evidente lucruri. Toți trebuie să ne iertăm pentru lucrurile pe care le-am făcut din dorința de a găsi dragostea adevărată.

Cea mai recentă carte a lui Heather Havrilesky, *How to Be a Person in the World: Ask Polly's Guide to Modern Life*, este disponibilă pe amazon.com



„Neavând o listă, mă prezentam fiecărui bărbat ca și cum aș fi fost perfectă pentru el, relaxată și dornică de orice.”

dating, e mai înțelept să enumeri comportamente și atitudini. Exemplu: „Trage tare la muncă, dar știe să se relaxeze atunci când ajunge acasă” sau „Crede în egalitatea între partenerii într-o

mai încrezătoare, simteam că pot controla ce avea să se întâmple. Știam, în sfârșit, că fie aveam să găsească ceea ce căutam, fie aveam să fiu singură, dar mândră de mine că nu m-am mulțumit cu

Trebuie să recunosc, brusc nu am mai avut atât de mulți candidați la dispoziție. Îmi amintesc că am mers la o nuntă la o săptămână după ce mi-am făcut lista și mi-am dat seama imediat că niciunul dintre tipii care m-au abordat nu erau potriviți pentru mine. Unul, incredibil de șarmant, era prea distant emoțional. Altul, super-hajos, bea prea mult și nu avea un job de care să fie pasionat. Altul, super-sexy, fuma, locuia în partea cealaltă a țării și părea cam prea temperamental. Deși era un pic dezamăgitor să nu am nicio intrigă romantică la orizont, a fost plăcut să văd, pentru prima dată în viața mea, cu ochi limpezi lucrurile. Am condus către casă simțindu-mă recunoscătoare că nu am sărit în încă o relație cu tipul nepotrivit. M-am simțit puternică atunci când mi-am dat seama că eu sunt cea care mi garantează fericirea, refuzând să mă multumesc cu mai puțin. Câteva luni mai târziu, am cunoscut un tip care nu doar că a reușit să-mi suscite interesul, dar avea multe trăsături faine care nici măcar nu erau pe lista mea. Era drăguț, avea un job de care era mândru, și la prima noastră întâlnire i-a turuit gura non-stop,





„AM AVUT 13 PARTENERI, 7 IUBIȚI, UN SOT ȘI ZERO ORGASMĂ“

AI MIMAT VREODATĂ ORGASMUL? IMAGINEAZĂ-ȚI CUM E SĂ FACI ASTA DE FIECARE DATĂ.
COSMO VORBEȘTE DESCHIS DESPRE UN SUBIECT PEA PUTIN DISCUTAT:
ANORGASMIA, ADICĂ IMPOSIBILITATEA DE A AVEA ORGASM.

SUNT CĂSĂTORITĂ DE UN AN ȘI JUMĂTATE CU SOTUL MEU, CĂRUIA ÎI ASCUND UN LUCRU IMPORTANT. N-AM AVUT NICIODATĂ ORGASMUL ÎN TIMPULUI SEXUAL CU EL. De fapt, n-am avut orgasm, punct. Niciodată.

N-am experimentat starea aceea de extaz și eliberare despre care vorbește toată lumea și care pare atât de ușor de atins în filmele de la Hollywood. Înainte să-ți treacă asta prin cap, trebuie să te asiguri că nu lipsa încercărilor ar fi motivul. Am petrecut 10 ani din viață încercând să am orgasm, am schimbat partenerii gândindu-mă că va fi diferit cu altcineva, dar degeaba.

Ca și în cazul prietenelor mele, părinții nu mi-au vorbit niciodată deschis despre sex. Am aflat mai multe la școală, din experiențele altor prietene. Apoi i-am cunoscut pe Andrei*, când aveam 17 ani, și m-am simțit instant atrasă de el. Când mă săruta sau mă atingeam mă treceau fiori. Ne simțeam bine împreună și aveam chimie, ceea ce mă făcea să cred că sexul o să fie fantastic. După cinci luni de relație, am ajuns, în sfârșit, în punctul acela. Stăteam întinși pe pat, iar el a început să mă atingă. Mă simțeam bine, așa că i-am șoptit la ureche: „Sunt pregătită”. Deși a fost delicat, m-am simțit ciudată și m-a durut la fiecare mișcare. Abia așteptam să se termine odată, iar dorința mi s-a îndeplinit destul de rapid, din ferichie. N-am dat prea multă importanță acestui eșec, pentru că fusese prima noastră experiență. Eram sigură că după o vreme o să fie atât de bine, încât o să urle de plăcere, la fel ca Samantha din *Sex and the City*. Toate prietenele îmi spuneau că prima lor experiență nu semănase deloc cu scenele din filme, lucru ce mi-a confirmat că n-ar trebui să-mi fac prea multe griji. Eram puțin dezamăgită, totuși. Mai ales după zeci de alte încercări eșuate.

Am căutat răspunsuri și tehnici chiar și pe Google, însă orgasmul tot n-a venit. Andrei îmi făcea sex oral timp de o oră, dar deși mă simțeam bine, nu am ajuns niciodată la acea senzație copleșitoare de plăcere. Simțeam fiori câteodată, dar, sinceră să fiu, nici măcar nu mă mai puteam relaxa, pentru că mă gândeam încontinuu la orgasm. Până la urmă, îi amorsez limba și renunțam. La un moment dat, am început să folosim vibratoare, dar chiar și după câteva ore de stimulare, eu rămâneam în același punct. Am folosit chiar și pomografia pentru stimulare. Nici asta nu a funcționat. Îmi era rușine că nu-i pot oferi această satisfacție lui Andrei, mai ales că vedeam disperarea pe chipul lui de fiecare dată. S-a despărțit de mine după un an, motivând că nu mă mai iubeste, însă eu am dat vina pe incapacitatea mea de a atinge orgasmul.

Nu am vorbit cu nimeni despre problema mea și am continuat să caut acel punct G despre care fetele din jurul meu vorbeau pe parcursul anilor de studenție. Am cumpărat un vibrator popular la vremea aceea și am încercat să rezolv problema de una singură, dar, desigur, nimic spectaculos nu s-a întâmplat.

Mă simțeam singură, nu aveam pe nimeni cu care să vorbesc despre problema mea, care mă făcea să mă simt mai puțin femeie. Într-o noapte am devenit atât de anxioasă și frustrată, încât am început să-mi frec agresiv clitorisul, până ce am avut o senzație de arsură. Apoi am bufnut în plâns. Am devenit atât de obsedată de ideea de a avea orgasm, încât mi-am distrus încrederea și stima de sine, mai ales în preajma bărbatilor.

Când am căutat mai multe informații pe Google, mi-am dat seama că toate site-urile ofereau aceeași soluție: trebuia să vorbesc cu un doctor sau cu un terapeut

de sex despre problema mea. Dar gândul de a împărtăși această frustrare cu cineva m-a îngrozit.

Am avut câteva aventuri când eram studentă, dar știind că orice aș face nu voi avea orgasm, nici nu mi-am mai propus să încerc: pur și simplu am mimat. Tremuram și le șopteam la ureche: „Sunt atât de aproape”, „Îmi place când intri atât de adânc” sau „Ahhh, e atât de bine”, apoi mimam punctul culminant printr-un grămăt perfect sincronizat cu mișcările noastre. Am învățat să mimez din filme sau videoclipuri porno. Nu voiam ca tipii să simtă că eșuaseră, pentru că aveam impresia că eu sunt cea care eșuează.



CE ESTE ANORGASMIA?

Este incapacitatea de a avea orgasm. Poate fi primară (orgasmul nu a fost niciodată posibil) sau secundară (orgasmul a fost atins în trecut, dar nu mai este posibil în prezent). Anorgasmia poate avea multe cauze, printre care anxietatea, depresia, anumite medicamente, dezechilibre hormonale etc. Aproximativ 10% dintre femei recunosc că nu au avut niciodată orgasm. Dacă suferi de această afecțiune, adresează-te unui terapeut de sex pentru a descoperi „rădăcina” problemei.

Nu mă înțelege greșit – m-am simțit de fiecare dată bine în pat. Îmi plac atingerea, apropierea, sărutările, și îmi place să-mi privesc partenerii ajungând la extaz. Doar că eu nu am reușit niciodată performanța asta.

După universitate am început să am relații mai serioase. Am cunoscut un bărbat cu care am locuit timp de opt luni, până când s-a mutat în altă țară. Îmi spunea cât de mult îl excită să-mi vadă chipul când îmi dau drumul, neștiind că eu jucam un rol. Povestea s-a repetat cu toți ceilalți bărbați din viața mea, însă motivele despărțirii au fost diferite cu fiecare dintre ei.

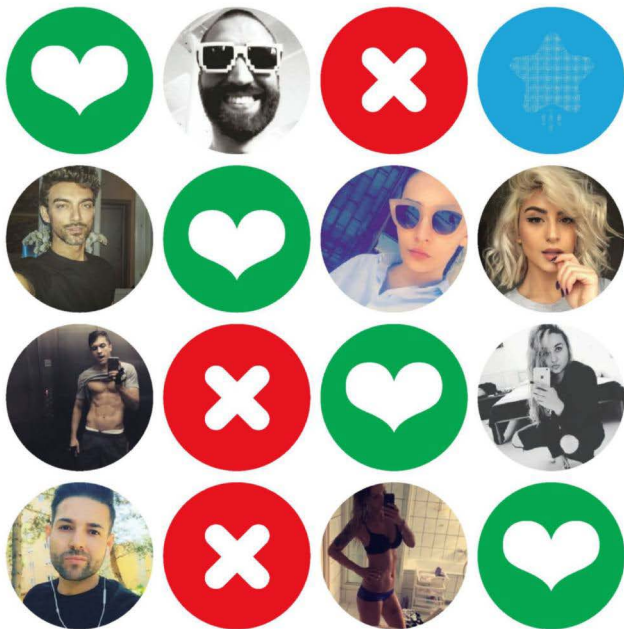
Când aveam 28 de ani i-am cunoscut pe Mihai*, dragostea vieții mele și actualul sot. Am făcut sex abia după 3 luni de relație. El e un tip conservator, iar eu am fost mai mult decât dispusă să aștept, desigur. După trei luni eram deja logodită, iar sexul era grozav. O făceam în fiecare seară și de fiecare dată ajungeam la orgasm în același timp. Cel puțin așa credeam eu.

Mihai știe (aproape) totul despre mine, iar relația noastră este solidă. Mi-e cel mai bun prieten și nu-mi pot imagina viața fără el. Cu toate astea, mă panichez în mijlocul nopții, când recunosc față de mine însămi că viața noastră sexuală e o înșelătorie. Cred că i-aș frânge inima dacă i-aș spune că de fiecare dată când am avut contact fizic, eu m-am prefăcut.

Să vorbesc despre asta pentru prima dată m-a ajutat să realizez că singura cale de a scăpa de problemă este să mă adresez unui specialist. E înfricoșător pentru mine să mă deschid în fața cuiva și să vorbesc despre un lucru care mi-a cauzat atât de multă furie, frustrare și nopți nedormite, dar povestea asta a ajuns atât de departe încât nu mai am de ales. Sunt pregătită să-mi fac o programare.

*Numele au fost schimbate pentru a păstra confidențialitatea.

tinder fomo



amenință iubirea?

Vorbim din nou despre FOMO (fear of missing out), de data aceasta în legătură directă cu Tinder. De ce tot mai multe femei implicate într-o relație intră pe Tinder și tratează acest lucru ca pe un joc? Investigăm frica de a rămâne mai prejos în iubire.

Andreea* are logodnic de 4 ani... și e activă pe Tinder (nu, nu e într-o relație deschisă). „La început am intrat pe Tinder pentru că avea legătură cu jobul meu – făceam un fel de cercetare... Însă, cu timpul, am început să dau swipe right în interes propriu“, mărturisește ea.

„Deși sunt o fire conservatoare, mă surprind punând pe Tinder poze în bikini, care îmi aduc o grămadă de match-uri. Tipii de 19 ani mă flatează spunându-mi că arăt prea tânără ca să am 30 de ani, ba chiar îmi scriu poezii! Când eram single, bărbaiți flirtau cu mine non-stop, și mă făceau să mă simt puternică, sigură pe mine. Dar dacă ești într-o relație serioasă, și mai ai și un inel pe deget, flirtul înțețează.“ O aplicație ce îți oferă validare în timp real, confirmarea că încă ești super hot, e ca un cântec de sirenă hipnotizant: e aproape imposibil să rezisti tentației.

O GRĂMADĂ DE FEMEI CUPLATE le-au smuls telefonul din mână prietenelor single pentru a arunca un ochi pe fotografiile bărbaiților de pe Tinder, cu scuza că doar își dau cu părerea. Această activitate ce ridică nivelul adrenalinei te face să te întrebi dacă nu cumva ratezi șansa de a cunoaște un tip incredibil și te ispiteste să-ți instalezi și tu aplicația, ca să nu mai fii nevoită să te uiți „prin gaura cheii“. După ce petreci câteva săptămâni pe Tinder, îți dai seama că nu toți cei activi acolo sunt single – ba chiar foarte mulți dintre ei sunt căsătoriți. La început, va fi o surpriză să dai peste iubiți sau soți ai prietenelor sau ai unei cunoștințe. Acest fenomen este confirmat de sondajul realizat anul trecut de

GlobalWebIndex, care a estimat că, global, 45% dintre utilizatorii de Tinder au deja un partener stabil: 34% sunt căsătoriți, iar 11% sunt într-o relație (Tinder contrazice aceste descoperiri și susține că doar 1,7% dintre utilizatorii sunt căsătoriți, deși aplicația nu pune întrebări legate de statutul marital atunci când îți faci cont). Dar adevărul e că femeile precum Andreea nu sunt trîsoare profesioniste în viața reală. Cu ceva vreme în urmă, să zicem în 2010, te bucurai în secret când un tip îți oferea ceva de băut la bar. „Dap, încă sunt bine“, ți-ai fi spus cu satisfacție. Acum însă, orice tip care are tupeul să-ți ridice ochii din telefon și să te abordeze în public e un fel de omorâș. Pentru că bărbaiții nu mai fac asta. Nu spunem că nu e dor de perioadă când vreun tip dubios ni se alătură la masă pentru a ne întrerupe momentele de distracție cu fetele, dar recunoaștem că tângim după acele clipe de validare, care însemnau că bărbaiții încă ne consideră atrăgătoare. Acum există Tinder și alte aplicații de dating ce umplu acest gol, permițându-ne să flirțăm într-un mod simplu (nici măcar nu e nevoie să ne ridicăm de pe canapea) și discret (nu ești la un bar, în văzul lumii). „Avantajul de a intra pe Tinder deși faci parte dintr-un cuplu este dovada concretă că bărbaiții te plac. Dacă flirtezi la o petrecere, să zicem, poți avea unele îndoile – la urma

urmei, tipul nu ți-a zis direct că te place, deci te poți gândi că totul se întâmplă de fapt doar în mintea ta. Însă, când primești un match, ți-e clar că cineva tocmai te-a considerat sexy“, spune Diana Kirschner, psihoterapeut, autoare a cărții *Find Your Soulmate Online in Six Simple Steps*.

În plus, să primești multă atenție de la sexul opus înseamnă să-ți crești stima de sine. Mai ales atunci când porți aceiași pantaloni de trening obosiți și te uiți la veșnicul serial „funny“ împreună cu „iubi“. Îmbrănești orgoliul și e foarte la îndemână atunci când mă plictisesc“, spune o prietenă care are o relație de doi ani, dar e activă pe Tinder. Există chiar și dovezi științifice care explică acest „gădil“ al egoului: cercetările sugerează că bărbaiții și femeile flirtează din nevoia de a-și construi o stimă de sine – ne simțim flatați atunci când alții flirtează cu noi, deci o vom face de fiecare dată când vom avea nevoie de confirmări. Însă nu doar orgoliul nostru e implicat în acest proces. „O cantitate considerabilă de dopamină se eliberează în creier atunci când primești un match, iar creierul tinerilor este setat pentru a răspunde imediat la acești stimuli. Ei sunt antrenați pentru a folosi tehnologia în moduri care le oferă plăcere“, spune Kirschner. Gândește-te că de bine te-ai simțit atunci când ai atins un nou record Candy Crush și imaginează-ți că premiul e un bărbat hot.

PENTRU UNELE FEMEI, acest val de adrenalină e de ajuns. În cazul Andreei, mesajele pline de complimente sunt mai mult decât satisfăcătoare. Nu a ieșit niciodată la o întâlnire cu un alt bărbat, iar logodnicul e la curent cu explorările ei. Prietena mea, de asemenea, spune că n-a simțit nevoia să le răspundă celor care o abordează. Însă, odată cu

curiozitatea, ar trebui să exersezi precauția. Dacă relația ta cu partenerul se află într-un moment prost, iar tu ești inundată de mesaje frumos amblate, acest joc aparent nevinovat se poate transforma într-o tentație uriașă. „Am intrat pe Tinder din curiozitate și mă simțeam bine când primeam match. Îmi plăcea să știu pe ce aș putea pune mâna dacă aș fi single. Dar după o vreme a trebuit să-mi șterg contul, pentru că unii tipii erau prea tentați ca să le pot rezista. Jocul asta s-a transformat într-un fel de tortură, așa că m-am retras“, dezvăluie Irina, care e într-o relație de 7 ani. Când începi să visezi la ceea ce ar putea fi cu alți bărbaiți, în timpul relației actuală ți se pare din ce în ce mai neinteresantă, nu mai e de glumă.

PE DE ALTĂ PARTE, TINDER te poate ajuta să te apropii de partener. „Când Tinder a devenit foarte popular, eu nu mai fusesem single de la 15 ani și nu cunoașteam deloc lumea asta. Mi-am făcut cont pentru că am vrut și eu să văd cum e. Am discutat cu prietenul meu de atunci despre asta și a fost de acord să avem amândoi conturi, doar de amuzament – n-am trimis niciodată vreun mesaj cuiva, voiam doar să văd ce tipii mi-ar da match. Ia relația nu a avut de suferit, ba chiar ne-am apropiat și mai mult“, povestește Claudia, 25. Până la urmă, Tinder te poate ajuta să realizezi că ai făcut o alegere bună în ceea ce-l privește pe actualul partener. „Contul de pe Tinder m-a făcut să-mi apreciez mai mult logodnicul – atenția pe care am primit-o mi-a confirmat că, deși mai sunt mulți bărbaiți fermecători pe lume, niciunul nu e ca iubitul meu. Știu că și ei sunt jumătatea cuiva, dar nu a mea“, încheie Andreea.

*Numele au fost schimbate pentru a păstra confidențialitatea.

RETRO SEX UAL



DREPTUL LA ORGASM NU NI-L POATE NEGA NIMENI, FĂRĂ ÎNDOIALĂ, DAR NE-AR PLĂCEA CHIAI MAI MULT DACĂ NE-AM EXERCITA ȘI DREPTUL LA O EDUCAȚIE ADECVATĂ DESPRE CE ÎNSEAMNĂ O VIAȚĂ SEXUALĂ ÎMPLINITĂ ȘI SĂNĂTOASĂ. SAU MĂCAR DACĂ UNII NU AR ÎNCERCA SĂ NI-L INTERZICĂ. COLEGUL NOSTRU, VLAD TĂUSANCE, INVESTIGHEAZĂ.

O SĂ NE FIE DOR DE ANII ĂȘTIA, AȘA CUM NE E DOR DE ADOLESCENȚĂ. O să oftăm când ne vom aminti cât de liberi și fericiți eram, cât de lejere erau discuțiile și cât de frivole erau dramele. Trăim, cu jumătate de secol de întârziere, echivalentul mioritic al revoluției sexuale din State sau a emancipării de pe străzile pariziene. Descoperim, după secole de bălăbăla pe sub

plapume, departe de ochii lumii și bărfa satului, orgasmul, rod al muncii cinstite cu creierul sau cu mâinile dibace. N-o să dureze.

Alianța Familiei, o fantomă colectivă pudibondă a părinților de copii aduși de barză, cere vehement, în numele valorilor naționale, scoaterea educației sexuale din școli, pentru că, vezi matală, corupe viitorul imediat al patriei

deducându-l la sex oral și masturbare. Pornirea asta justitară are loc în țara în care, în fiecare an, nasc copii cam 1.000 de copile cu vârsta sub 15 ani, un procent semnificativ din peste 20.000 de minore care ignoră prezervativul consolidându-ne sporul de natalitate. Aceeași țară în care cea mai populară formă de contraccepție este pastila de a doua zi. Toate astea, evident, pentru că suntem

suficient de educați în ale sexului. Soluția moralistilor este simplă: abținerea, ascunderea subiectului sub pres, unde le stă bine problemelor incomode. Logic, nu? E ca și cum, dacă ai vrea să slăbești, ai adopta o dietă bazată pe carton muaiat în zoale, pentru a transforma, odată pentru totdeauna, ritualul decadent și obscen al prânzului într-o corvoadă fără speranță. Pentru că așa e sănătatea.



De-am fi totți ca Meg Ryan (în filmul *When Harry Met Sally*), să ne strigăm în gura mare orgasmul...

DREPTUL LA ORGASM



Dar să lășăm medicina și educația pe mâinile inconștienților, așa cum am făcut-o în ultima sută de ani. Hai să vorbim despre lucruri plăcute. Dreptul la orgasm ar trebui trecut în Constituție, alături de accesul garantat la internet și dreptul la telefon pus pe vibrații după 9 seara. De fapt, legea de bază chiar garantează dreptul de a face ce vrei cu corpul tău, dacă nu deranjezi colocatarii de țară și scară și dacă nu contravii bunelor moravuri. În articolul 26, pentru conformitate și scurtături. Marea schimbă spre care mășăluiesc acum puterile României s-ar traduce în clasa noastră de partea greșită a bunelor moravuri. Îți cunoști corpul și știi ce să faci cu el? Rușine! Ai o viață sexuală împlinită, diversă și asumată? Trece la colț! Iar asta îmi taie tot cheful de cetățenie.

Ne-a luat prea mult timp ca să ajungem aici pentru a lăsa traumele sexuale ale altora să ne dicteze ritmul, pozițiile și frecvența. Și măcar de-ar fi traume și nu ipocrizie. Să nu uităm că luna de lună apare la gazetă, la rubrica fapt divers penal, câte un profesor octogenar și respectabil dintr-un orașel virtuos de provincie care, surpriză, cere favoruri sexuale contra note mai bune în teză sau la licență. Să nu uităm că sexul pe furate este în topul hobby-urilor aleșilor locali și centrali, alături de furtul pur și simplu. Să nu uităm sexismul rampant, hărțuirea sexuală din tren și metrou, sefi libidinosi și violurile intrate în ordinea zilei de sărbătoare. Lupii moralisti, torturați de remușcări, cel mai probabil, își răscumpără păcatele fie pupând moaste, fie ieșind la interval cu câte o ini-

țiativă creată care ne vizează părțile intime și esențiale. Dacă n-ar fi atât de jignitor, ar fi chiar amuzant.

Sunt gata să mă declar învins într-o bătălie corectă, sunt gata să recunosc că nu am înțeles nimic, însă nu în fața campionilor dublului standard. Nu în fața apărătoarelor TV ale valorilor naționale care fac din decolteu o reclamă la Viagra. Nu în fața tabloidelor care le ridică celebritatea la fileu amantelor de conjunctură, pentru a se indigna, câteva pagini mai încolo, vorbind despre nivelul educației tinerei generații.

Este momentul să ieșim din dormitor. Să scoatem la aer discuțiile din toaleta fetelor și de la terasa băieților. Să fim didactici, expliciti, plictisitori, obsesivi,

repetitivi. Să vorbim despre sex ca despre un drept. Să discutăm despre orgasm și altundeva decât în revista pe care o citești și, mai ales, cu altcineva. Cu mama. Cu fustul. Cu miniștrii de resort. Cu băbute care vinde lalele și pătrunjeli. La un moment dat, când ne-o m face mari și ne-o m face bine, cu taximetristii și galeriile, cu sindicatele din transporturi și casierile de la ANAF. Nu-i o misiune ușoară, dar nici nu prea mai avem de ales. A devenit o chestiune de responsabilitate.

Nici măcar nu trebuie să îmbrăcăm tricouri roz cu mesaje explicite și să fluturăm dildouri prin Piața Constituției. Deși ar fi mișto. Vă propun o treabă mult mai simplă: la fiecare orgasm câștigat în intimitate, intrați pe *Toți Pentru Unu* punct Ro, cea mai populară platformă de întrebări și răspunsuri pentru adolescenți, și încercați să dați un sfat pertinent uneia dintre cele 228.000 de dileme legate de dragoste și sex. Nu trebuie să fie o lucrare de doctorat, ci, pur și simplu, o părere avizată din partea cuiva care nu confundă plăcerea cu atentatul la pudorarea națională. Sunt sigur că o să funcționeze, că putem așa să ferim de aberații câteva mii de adolescenți cu care vom fi colegi sau vecini în cel mai scurt timp.

Tare așa vrea să ne amintim de aniiăștia ca despre perioada în care a început totul, nu ca despre momentul în care s-a sfârșit totul. Suntem încă liberi, dar libertatea asta se exersează și se câștigă zi de zi. O să vină și ziua în care opțiunile și drepturile sexuale vor fi chestii atât de normale, încât o să ni se pară inutil să vorbim despre ele. Din păcate, nu este azi.



GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

manthropo

THE HUSTLE

4 INDICIILE CARE-TI SPUN CĂ SE IMPLICĂ ÎN RELATIA CU TINE

Regula de aur a lui Matthew Hussey, expertul nostru în dating? Nu investi energie într-un tip bazându-te pe cât de mult îl plăci tu, ci bazându-te pe cât de mult se implică el. Indiciile de mai jos spun totul.

Cadourile lui „vorbesc” de la sine

Un bărbat care vrea să se implice îți acordă suficient timp pentru a ajunge să te cunoască, iar cadourile pe care le primești de la el vor reflecta acest lucru. De ce îți-a datului acel ghid pentru explorarea Romei, deși nu ai menționat decât o singură dată acest oraș? Pentru că te ascultă cu atenție, de aceea.

Vrea să-i cunoști pe cei dragi lui

Știi că e cu adevărat implicat dacă timpul pe care îl petrece cu prietenii lui nu e complet separat de timpul pe care îl petrece cu tine. În cazul în care te invită acasă la el sau de sărbători sau te la cu el la ziua prietenului din copilărie, e semn că vrea să-i iubești și tu la fel de mult pe oamenii importanți din viața lui.

Face planuri pentru viitor

Dacă organizează de pe acum excursia la schi care va fi în decembrie, înseamnă că vrea să rămână în viața lui pentru mult timp. Cel care are fobii de implicare în relații vor evita să facă planuri chiar și pentru weekend, darămite pentru la urmă!

Postează poze cu tine în social media

Instagram a devenit un fel de profil de dating neoficial, iar dacă el arată că e deja fericit cu o femeie (adică cu tine), înseamnă că nu-ți deranjează să fie exclus din sfera flirtului. Într-un fel, spre deosebire de planurile unei vacanțe, social media e o declarație publică de iubire.



I GOT IT FROM MY MOMMA

LECTII DESPRE IUBIRE DE LA MAMA LUI

I-am întrebat pe tipi care sunt cele mai eficiente sfaturi de iubire primite de la mama lor. Iată ce au răspuns.



„Dacă bănuiești că nu o să-mi placă de ea, nu o aduce acasă.”
- Răzvan, 24



„Vei primi mai mult dacă abordezi orice situație cu simțul umorului.”
- Sorin, 21



„Știi că se spune să nu amesteci plăcerea cu afacerile? Uită de asta - experimentează orice.”
- Radu, 28



„Disperarea e respingătoare întotdeauna.”
- Iustin, 33



„Dragostea e fragilă, tratează-o ca atare.”
- Marian, 32



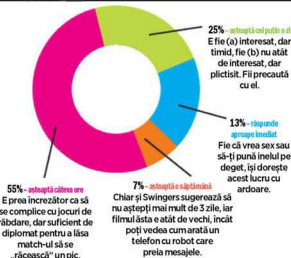
„Înțeleg că acum simți nevoia să fii un flutur, dar nu există sentiment mai plăcut decât să ai lângă tine pe cineva cu care să împărtășești totul.”
- Claudiu, 29



TIME MANAGEMENT

DE CE NU A RĂSPUNS \$**&@^ ÎNCĂ?

Aveți match! Deci, de ce îi ia atât de mult să-ți scrie? E vremea să afli totul despre comportamentul masculin în lumea online a datingului.
- JULIAN STERN



DE AȘTERNUT

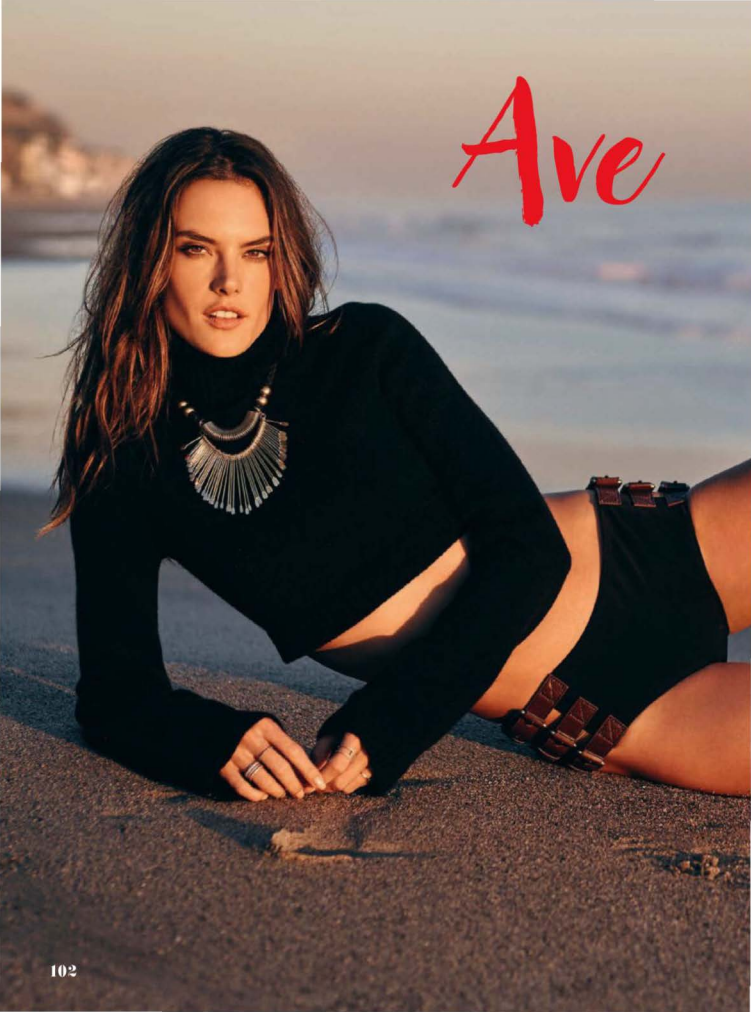
DE CE PATUL BĂRBAȚILOR ARATĂ ÎNTOȚDEAUNA DEZORDONAT

Pentru noi, patul nu e o piesă de decor, ci una pur utilitară. Un fel de platformă pe care te întinzi ca să dormi, să faci sex și, destul de des, să mănânci cina cu Netflix pe fundal. Așternuturile sunt practic niște bucăți de material și ne simțim prost dacă începem să ne gândim prea mult la rostul lor, la aspectul lor sau la cum sunt așezate: e ca și cum ai critica un câțel care poartă costum. După ce ne-am străduț să ne îmbrăcăm pe noi înșine suficient de OK încât să acceptăm să intrăm în dormitorul nostru, ni se pare că nu ne mai facem griji și pentru cum arată patul. Și ce dacă fețele de pernă nu se potrivesc cu cearșafii? Și ce dacă nu am perne de decor și de ce aș fi mai puțin uman decât aceștia lipesc din dormitorul meu? O să dorm oricum, fie că mă culbăresc în așternuturi albe din bumbac egiptean, fie că aleg la întâmplare niște cearșafuri bleumarin de calitate și inoale. De fapt, le prefer pe cele bleumarin, pentru că majoritatea petelor nu se văd pe ele.

- MATT GOULET



Ave



Alessandra

Supermodelul brazilian Alessandra Ambrosio ne vorbește cu sinceritate despre iubire, familie, actorie și lucrul la noua ei colecție (colorată!) de haine, Ale by Alessandra.

DE GILL PRINGLE

FOTOGRAFII: STEWART SHINING

STYLING: KRISTEN INGERSOLL



MAMĂ A DOI COPII MINUNAȚI ȘI UNA DINTRE CELE MAI OCUPATE SUPERMODELE ALE MOMENTULUI – FRUMOASA DE ORIGINE BRAZILIANĂ ESTE EXPERTĂ ÎN ARTA MULTI- TASKINGULUI.

Am stabilit că urmează să ne vedem într-o casă de vacanță situată pe o plajă exclusivistă din Malibu, California, unde urmează să realizăm și pictorialul, și cum ajung o găsesc înconjurată de o armată de oameni. Cineva îi aranjează părul decolorat de soare, altcineva îi aplică autobronzant strălucitor pe picioare, în timp ce ea se hilizește pe FaceTime cu Anja, fiica ei de 7 ani, gustând din când în când din cheesecake-ul cu lapte de pasăre în timp ce turuie într-o portugheză galopantă. Dimineața următoare pleacă pentru un shooting în Berlin, după care la Madrid, așa că încearcă să stea cât mai mult în contact cu copiii ei – bona urmează să-l ducă pe Noah, fiul ei de 3 ani, la casa de vacanță situată la câțiva kilometri de unde suntem noi acum și unde Alessandra locuiește cu Jamie Mazur, logodnicul ei.

La cunoscut pe antreprenorul care are un business cu jeansi vintage acum 8 ani. Nici nu și-au dat bine bună ziua că a și rămas însărcinată. Vestea neașteptată le-a schimbat stilul de viață extraordinar de mult, dar chiar și așa, printre vizite prenatale, au reușit să ajungă să se cunoască și să se apropie.

„Am fost atât de fericită. Îmi doream copii de la 20 de ani, așa că la 26 deja mi se părea că a trecut prea mult timp. Momentul a fost perfect, așa că nu am ezitat să mi iau un an liber pentru asta. Cei de la Victoria's Secret au fost de acord să-mi înghețe contractul pe perioada respectivă, așa că nu-mi făceau griji legate de carieră”, spune modelul poreclit Ale de familie și prietenii, acesta fiind și numele noii ei linii de costume de baie sexy și boeme.

Din fericire, Mazur s-a dovedit a fi ying-ul perfect pentru yang-ul ei. El e haios. Ea e serioasă. El gătește, ea nu. A convins-o să încerce yoga, care acum e o pasiune comună. Amândurora le place moda, dar sunt de acord că familia e pe primul loc.

Când s-au cunoscut, Mazur s-a mutat în vila ei din Murray Hill, Manhattan, în timp ce și căutau o casă în Los Angeles, demnă de o familie.

„M-am mutat în L.A. când eram însărcinată pentru că el locuiește acolo, alături de familia lui. Încă de dinainte să-l cunosc visasem să mă mut în California, aproape de plajă, de stilul acela solar de viață. Așa că după ce ne-am cunoscut și am rămas gravidă, m-am gândit: Ah, asta e momentul perfect să mă mut, așa că am început imediat să mă uit la case”, povestește Alessandra, a cărei latură practică și simț al afacerilor o situează constant în vârful topurilor celor mai bine plătite modele din lume.

Ca o coincidență, amândoi sunt născuți în aceeași zi – 11 aprilie 1981, dar la mii de kilometri depărtare – ea în Erechim, Brazilia, iar el în California. Se simt foarte bine împreună, deși încă nu au făcut pasul către altar. Pragmatică până în măduva oaselor, Alessandra explică: „O să mă și căsătoresc la un moment dat, dar nu e în topul listei mele de priorități; suntem logodiți de 8 ani – dacă am așteptat atât, nu văd de ce ne-am grăbi. Am o grămadă de alte proiecte acum și nu m-am căsătorit tocmai pentru că sunt atât de ocupată. Când o să am un pic mai mult timp liber, o să mă gândesc și la asta.”

Ezită să spună „da” nu pentru că nu e suficientă iubire între ei, ci probabil pentru că și dorește să păstreze luna de miere vie cât mai mult, după cum se poate lesne observa urmărind-i pagina de Instagram – poze cu ei doi sărutându-se, îmbrățișându-și copiii și plimbându-se de mână pe plajă.

„Ceea ce iubesc cel mai mult e sentimentul acela de complicitate pe care-l ai cu partenerul, când pur și simplu vă priviți în ochi și nu mai e nevoie de cuvinte – vă înțelegeți perfect.”

Ba chiar se gândește la posibilitatea de a face al treilea copil.

True de frumoșete

Reprodu machiajul smokey senzual al Alessandrei cu ajutorul noii palete de farduri Maybelline The Smokes (66 lei)



Sutien, Ale by Alessandra.
Fustă, Anna Sui. Pălărie, Ale by
Alessandra. Brățară, Zoë
Chicco. Inele, Elodie K.
Colier, Gabriele Frantzen,
gabriele-frantzen.com.

„Poate. Depinde. Nu spun nici da, nici nu; vom vedea. Cum e acum e perfect.”

S-a îndrăgostit de modeling și de băieți în același timp, îmi povestește ea cu o privire gânditoare, arsă de soare.

„Eram foarte tânără, aveam doar 14 ani când m-am îndrăgostit pentru prima oară.” În același timp, era finalistă în concursul Elite Model din Brazilia, lucru care a propulsat-o rapid pe podiumurile de modă internaționale și în circuitul aparițiilor pe coperte de revistă.

„Azi cred că sunt feluri diferite de a iubi. Atunci când ești

mamă, ai o experiență a iubirii complet nouă. La început ai iubirea familială, apoi iubirea romantică, și apoi faci copii și apare iubirea necondiționată. Frumusețea vieții e că putem întotdeauna să iubim o grămadă de lucruri; poate să te pasioneze asta sau cealaltă, poți să iubești totul. E important să iubești ceea ce faci și pe cel cu care ești. Eu călătoresc tot timpul, ceea ce cred că ajută la păstrarea flăcării aprinse pentru că nu sunt prin preajmă tot timpul. Nu sunt genul de persoană căreia să-i placă să și petreacă fiecare zi acasă.”

Nu glumește. Contractul

cu Victoria's Secret, copertele de revistă, contractele de modelling pentru branduri ca Dior sau Ralph Lauren, procesul de creație și marketing pentru Ale, brandul ei – normal că e tot timpul pe drumuri. A strâns 6 milioane de mile pe cardul ei American Airlines și a pierdut numărul milelor zburate cu alte companii aeriene.

Dacă ai zburat vreodată cu prima clasă și ți-a atras atenția o tipă frumoasă care plânge de mama focului, sunt șanse mari ca respectiva să fi fost Alessandra.

„Plâng mereu când văd filme pe avion. Oamenii sunt mai emotivi

atunci când zboară. Dacă mai beau și un pahar de vin, plâng în hohote! Majoritatea oamenilor se plâng de mâncarea proastă pe care ne-o servesc în avion, dar mie îmi place. Am crescut cu ea, deci e un soi de mâncare de acasă pentru mine.”

Destinația ei preferată rămâne Brazilia; și a născut ambii copii aici și plănuiește să-i învețe și engleza, și portugheza. „De fiecare dată când am un program ceva mai liber, îmi place să-mi duc copiii acasă, la familia mea. Mama a fost mereu sursa mea de inspirație – a muncit și în același timp a avut și grijă de noi”, povestește ea despre Lucinda, care îi vizitează frecvent în L.A. pentru a ajuta cu copiii.

Inspirată de modele precum Kate Moss, care refuză să se preteze preconcepțiilor care spun că la 30 de ani cariera unui super-model e gata, Alessandra își dorește să facă chestia asta cât de mult poate. „Top-modelele anilor '90 sunt o inspirație pentru mine. Sunt super puternice și au schimbat industria, demonstrând că poți avea o carieră de lungă durată în modelling. În mod clar au deschis multe uși, de care profităm și noi acum”, spune ea, care a împlinit 35 de ani în aprilie.

„Chiar dacă nu aș fi fost model și eram doar designer, tot aș fi călătorit mult, în locuri noi și interesante, precum India sau Nepal – locuri îndepărtate, exotice, care să mă inspire.”

Acasă, în L.A., e doar despre familie. „Chiar dacă avem copii, încercăm să ne facem timp și doar pentru noi doi. O dată sau de două ori pe săptămână, după ce culcăm copiii, ieșim la cină ori cu prietenii.”

Nu e o tipă greu de mulțumit. „Sunt fericită cu lucrurile simple, de exemplu, să mă uit la televizor – pentru că atât de rar am timp de asta. Am făcut chestia asta recent, într-o duminică, și mi-am dat seama că nu mă mai uitasem la televizor timp de trei ore neîntrerupte de când aveam 17 ani!”

Logodnicul ei e pentru

Geantă, Ale by Alessandra.
Colier, Seeme, seeme.org.
Inel, Zoë Chicco. Inel pe
inelarul stâng, din garderoba
personală a Alessandrei.





Pulovăr și pantaloni
scurți cu curele din piele,
ambele Michael Kors.
Coliere, Rosena Sammi,
rosenasammi.com.
Inele, Zoë Chicco.

distracție, în timp ce ea e mai degrabă pentru disciplină. „Când trebuie să fiu serioasă cu copiii, sunt. Când trebuie să-i învăț ceva, o fac. El e cel responsabil cu joaca, în timp ce eu mă asigur că primesc o bună educație.”

Recent, și-a încercat mâna și în cinema, obținând un rol minor în *Daddy's Home*, cu Mark Wahlberg și Will Ferrell, și în *Mutant Ninja Turtles 2*, unde va juca alături de Megan Fox.

Spre deosebire de Cindy Crawford, care credea că actoria e floare la ureche până ce lipsa audienței i-a dat de înțeles contrariul, Alessandra e realistă. „Nu e o carieră; am avut câteva apariții, nu am interpretat cu adevărat un rol. E o mare diferență. Dacă mi-aș dori vreedată să fac chestia asta, ar trebui să învăț mult pentru că actoria e în mod clar dificilă. Mi-e ușor, îmi vine natural să fac modelling. Pot să o fac cu ochii închiși. Nici nu trebuie să mă gândesc atunci când o fac. Dar actoria e altă muncă de pește.”

Legenda spune că, atunci când a venit pentru prima dată la New York, Alessandra a stat în apartamentul co-naționalei ei Gisele Bündchen. „E adevărat. Dar asta nu înseamnă că am apucat să ne împrietenim la cata-rămă. Pur și simplu m-a lăsat să stau la ea în timp ce era plecată în Europa la prezentări de modă.” Nici când Ambrosio s-a mutat în L.A. nu au reușit să se sincronizeze. „Când am venit eu, ea tocmai pleca, se muta în Boston după căsătorie.”

Părinții Alessandrei, care au o stație peco, au muncit din greu și au sacrificat totul pentru cele două fete, înscriind-o pe ea la școala de modelling și pe sora ei mai mică, Aline, la Drept. Acum a venit vremea ca ea să-i răsplătească pentru tot efortul. Ambasadoare pentru Societatea Națională de Scleroză Multiplă atât în State, cât și în Brazilia, Alessandra a crescut pri-

vindu-și tatăl, Luiz, slăbit de boală de mai bine de 25 de ani, când a primit teribilul diagnostic.

„Nu avea nici 30 de ani când au început simptomele. Încearcă tot timpul diverse tratamente și terapii alternative. Are 50 de ani acum și încă merge, așa că e evident e OK, având în vedere că de mult te poate afecta boala asta. Nu e normal, dar nu e nici teribil de bolnav. Slavă Domnului că nu l-a afectat așa cum toată lumea credea, dar cine știe? Încercăm mereu să găsim tratamente care pot vindeca boala și așa face orice ca să ajut, de-aia susțin această asociație.”

În mod clar o afectează să vorbească despre tatăl ei, așa că se apleacă să mai ia o bucată de cheesecake, zâmbind ca pentru sine. „Sunt slăbit pentru că mănânc porții mici, dar nu mi-refuz aproape nimic.”

Pare să nu-și dea seama de efectul pe care îl are asupra oamenilor, mai ales a bărbăților, așa că ne e greu să nu ne imaginăm privirile celorlalți părinți atunci când merge să-și ia fetița de la școală. „Nu cred că se dau la mine”, spune ea, surprinsă. „Nu cred că-mi dau seama de asta. Din punctul meu de vedere, am o viață normală, ca toată lumea. Cred că dacă un tip se dă la mine, eu pur și simplu îl ignor — așa abordez situația.”

Fără îndoială, e una dintre cele mai sexy femei din lume, dar nu are nevoie de machiaj sau de haine scumpe pentru a se simți sexy. „Cel mai des mă simt sexy atunci când port blugi scurți ai logodnicului meu și un pulover. Mă simt sexy atunci când am sare de mare în păr, după o zi întreagă petrecută la plajă. Brazilienii adoră naturalitatea — bem apă de cocos, mâncăm legume proaspete și plesnim de sănătate. Dar avem în corp și personalitate multă căldură, mult condiment. Suntem bine aseasonați.”

**„CHIAR DACĂ
NU AȘ FI FOST
MODEL ȘI
ERAM DOAR
DESIGNER,
TOT AȘ FI
CĂLĂTORIT
MULȚ, ÎN
LOCURI NOI ȘI
INTERESANTE.”**





Fustă din tulle și pene,
Faith Connexion.
Brățări, Karen Egren,
karenegren.com.
Jachetă din denim, Citi-
zens of Humanity,
citizensofhumanity.com.

CALIFORNIA DREAM

Simplitatea albului imaculat este pusă în valoare prin note minimaliste și accente metalice
într-o abordare modernă a celor mai hot ținute estivale.

FOTOGRAFI DE TIBI CLENCI
STYLING: AMIR DOBOȘ

Cercei din alamă,
River Island (în toate
fotografiile); sutien din
poliamidă și elastan,
H&M; pantaloni din bum-
bac și în, Max Mara.





Cămașă din mătase
și polyester, MANURI;
bluză din bumbac,
Oysho; slip din polies-
ter și poliamidă, Asos
Swimwear; ochelari de
soare, Linda Farrow,
Optiblu; brățară din
alamă și aplicații din
sticlă, Aldo.



Maieu din mătase,
H&M; sutien din
poliester și poliamidă,
Lavish Alice, Miniprix;
pantaloni din bumbac
și in, Max Mara; ochelari
de soare, Prada,
Optiblu; brățară din
alamă, Aldo.

A close-up, high-angle shot of a woman with dark, wet hair, looking down. She is wearing a white, open poncho with lace trim on the sleeves and a fringed hem. Underneath, a white bikini top with a lace-up front is visible. She is also wearing large hoop earrings and sunglasses. The background shows a bright blue swimming pool.

Poncho din bumbac,
H&M; costum de baie
întreg din poliamidă,
Gottex, Sport/Couture;
ochelari de soare, Prada,
Optiblu; brățară din
alamă, Aldo.



A woman with dark hair, seen from behind, stands on a dark wooden deck. She is wearing a long, white, lace-trimmed dress with a high slit and gold high-heeled sandals. She is looking towards a modern, two-story house with large windows and a balcony. A swimming pool is visible in the foreground, and a white plastic chair sits on the deck. The scene is set outdoors with trees and foliage in the background.

Rochie din poliamidă,
Liu Jo; slip din poliester
și poliamidă, Asos
Swimwear; sandale din
piele, John Galliano,
Enzo Bertini.



Bluză din bumbac și
mătase, Nissa; slip din
poliester și poliamidă,
H&M; ochelari de soare,
Dior, Optiblu.



Venă din pombar, H&M
Salon de pomeier al polia
rind. Lavin Alca-Mingru
postale din vintodiar si ze
Cala. Nica. echin de acare
Portuatu, Capita

Proiect: Bucuresti, districte
Mec. Mădă
Mădă: Jany Mădă
Coasta: Adela Enescu
Proiect: Alina Prodan
Fotografie si text realizate de
trind (odina vintodiar)
Gardien. Mădă, panta
sprind acorda





LILY THE MUSE

Atingeri delicate de mătase se împletesc cu influențe asiatice seducătoare într-un mix ideal, ce descrie noile arme de seducție și condimentează cea mai cool apariție de sezon.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI
STYLING: AMIR DOBOS



Chimono din mătase
din recuzita revistei;
rochie din viscoză și
poliester, Elisabetta
Franchi, Icon; sandale
din piele și material
textil, Il Passo; ochelari
de soare, Linda
Farrow, Optiblu; cercei
din oțel inoxidabil
și material textil,
MANURI (în toate
fotografiile); inele din
alamă la set, Aldo (în
toate fotografiile).



Chimono din viscoză,
Gerard Darel; sutien
și slip din poliamidă și
elastan, ambele H&M;
centură din piele,
Elisabetta Franchi,
Icon; cizme din piele,
Elisabetta Franchi,
Baccio di Moda.



Chimono din mătase,
din recuzita studiou-
rilor Buftea; pantaloni
din viscoză, Sportmax,
Max Mara; sandale din
piele, Desigual, Enzo
Bertini; ochelari de
soare, Prada, Optiblu.



Rochie din poliester și
poliamidă, Blumarine.
Casa Frumoașă
Radisson Ladies;
costum de baie din
poliamidă și elastan,
Agent Provocateur.



Chimono din mătase din
recuzita revistei; rochie
din mătase, MANURI;
sandale din piele, Marc
Jacobs, Sport Couture





Jacheta din viscoză cu
broderie. Zara; costum
de baie din poliester și
poliamidă, H&M; centură
din piele și viscoză, Alma;
Victoria 46



Chimeno din mătase,
Athena Procopiu, Casa
Frumoasă Radisson
Ladies; sutien din
poliamidă și aplicații
din paie, Just
Cavalli, Sport/Couture;
ochelari de soare,
Dior, Optiblu.



Cardigan din bumbac,
Christopher Kane, Casa
Primoasa Radisson Ladies;
costum de baie intreg din
poliamida si elastan, Asos
Swimwear; sandale din
piele si glitter, Zara

Model: Ștefania Ivănescu/
Allure Management
Măchial: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Manichiură: Lăcrămioara
Enache/nail artist Melkior
Producție: Allure Production
Fotografiile au fost realizate
în incinta locației Larchwhite
Lake House. Mulțumim pentru
sprijinul acordat.



ARTA SPORTULUI

BUCUREȘTI
18-26 iunie 2016

Piața George Enescu

by

CAMELIA POTEC

Demonstrații și cursuri de înot, înot sincron, demonstrații și cursuri de polo, aquafitness, aquagym, aquabike și aquaboxing.



Primăria
Municipiului
București



Mercedes-Benz



COSMOPOLITAN FEMEIA. marie claire



FREESTYLER

ȘTIM CE FACI LUNA ASTA!

RECAPĂȚĂ-ȚI FERICIREA... CU PUMNII

METODELE TRADIȚIONALE DE RELAXARE NU
FUNCȚIONEAZĂ ÎNTOTDEAUNA. UNEORI, DACĂ
VREI SĂ-ȚI REGĂSEȘTI ECHILIBRUL, S-AR PUTEA
SĂ FIE NEVOIE SĂ-ȚI PUI MĂNUȘILE DE BOX.

Unde poți
să te antrenezi:

WorldClass România oferă cursuri
săptămânale de kickboxing.

Boxdupabirou.ro, prima sală de box din
București creată pe conceptul „white collar
boxing”, se adresează celor care vor să
practice sportul, atât pentru a-și menține
forma fizică, cât și pentru a învăța tehnici
de autopărare.

Metrigym.ro oferă sesiuni de box cu
instrucitori calificați, care pregătesc
cursuri personalizate în funcție
de nevoile fiecăruia.

**O DESPĂRTIRE URĂȚĂ M-A LĂSAT CU UN
BAGAJ DOLGOR DE EMOTII NEGATIVE.**

Ca să scap de ele, am apelat la metoda pe
care o folosesc întotdeauna pentru a mă
elibera de stres: sportul. Am început să
alerg, am mers la cursuri de fitness cu
greutăți și la ore de yoga, ba chiar am
încercat și meditație, pe care multă lume
mi-o recomandă ca pe cea mai eficientă
metodă de calmare. Doar că niciuna nu a
reușit să mă scape de frustrarea și furia cu
care fostul mă contaminase.

Asta până ce mi-am dat seama că genul
acesta de agresivitate emoțională poate fi
dată afară din minte și din suflet cu aceeași
monedă – așa că mi-am cumpărat o pere-
che de mănuși de box și m-am înscris la un
curs. De ce funcționează? Pentru că pe
ringul de box nu-ți permiți să te gândești
la ce ți s-a întâmplat la birou, ce o să
pregătești la cină sau de ce te-a părăsit
iubitul. Trebuie să te concentrezi atât de
mult pe ce faci, că întreaga experiență are
aproape un efect de blackout – nu mai
există nimic în mintea ta, decât cum să
lovești sacul sau cum să te apeni de stângile
bine plasate ale oponentului.

Boxul s-a dezbătat deja de ceva vreme
de imaginea violentă, macho, pe care a
avut-o dintotdeauna. Mi-e de-a-juns să intru
pe Instagram ca să văd că boxul a devenit
un sport apreciat de multe tinere femei,
atât ca opțiune de fitness, cât și ca variantă
de relaxare și echilibrare emoțională. Gigi
Hadid s-a antrenat pentru Victoria's Secret
pe ringul de box și Ellie Goulding merge
constant la cursuri de sparring (antrenam-
ent cu mișcări imprumutate din box).

O oră de box înseamnă lumină difuză,
muzică dată la maximum și combina-
ții de mișcări suficiente de compli-
cate încât să te mențină în priză,
concentrată pe ceea ce se întâmplă
acolo. În plus, și corpul se
bucură de beneficiile boxului,
nu doar mintea. Un singur
pumn folosește toți mușchii
corpului. Cea mai tare chestie
însă? E foarte distractiv. Serios
acum, ce poate fi mai fun decât
să snopești în bătaie un obiect
care nu poate răspunde? Puteți să-mi
spuneți Rocky de-acum înainte.



ESTE
PROCENTUL CU
CARE CICLISTII
PEDALEAZĂ
MAI TARE
DACA
CONSUMĂ O
BANANA
ÎNAINTE DE
CURSĂ, NU
DOAR APĂ.

ÎNȚAI LA SALĂ, APOI LA BAR?

Ai mai multe șanse să te refugiezi într-o băutură alcoolică în zilele când faci mișcare, dacă nu cumva practici obiceiul ăsta în mod frecvent, susține un studiu recent desfășurat la Penn State University. În loc să te împingă către alegeri sănătoase, prea multă mișcare nu poate face să simți că avem nevoie de o recompensă – sub forma unui cocktail, arată David E. Conroy, medic și autor al studiului. Poți să bei o bere post-efort, dacă chiar vrei, dar nu e musai s-o faci de fiecare dată.



TREND LOVE Salopeta de sală

Confortabile și super-sexy, salopetele fac deja parte din vestimentația obișnuită. În acest sezon, tot mai multe branduri au lansat colecții de fitness în această direcție: Beyond Yoga, Maniuka, Electric & Rose, Ivy Park etc. Ținuta merge de minune pentru Pilates, dans sau port de bras, complimentându-ți fără îndoială silueta.



GĂSEȘTE-ȚI SPORTUL PERECHE

O fi cardio feblețea ta, dar vei vedea că poți obține rezultate și mai bune dacă sari din când în când peste oră. Executarea celorlalte mișcări zi de zi poate duce la slăbirea anumitor mușchi și la daune de suprasolicitare. Iată câteva mișcări simple cu beneficii uluitoare, pe care merită să le execuți.



Dacă alergi...

LUCREAZĂ CU GREUTĂȚI

„Greutățile ridicate de la sol lucrează fesele și tendonale, ajutându-te să alergi mai mult și mai rapid”, spune Matt Dixon de la Purplepatch Fitness, platformă pentru antrenament virtual. Stai în picioare, cu picioarele depărtate la nivelul soldurilor, ținând greutatea în mâini. Apleacă fundul și îndoaie genunchii, îndreptând gâtul spre picioare. Fă două seturi a câte 10 repetări.



Dacă biciclistești...

LUCREAZĂ PICIOARELE

Mersul pe bicicletă implică picioarele într-o mișcare plană. Călcând pe exterior, mușchii sunt lucrați într-o altă direcție. Stai pe partea dreaptă a unei cutii sau bănci, cu gâtul în ambele mâini. Pășește cu stângul urcând pe bancă. Fă pauză, întoarce-te jos și reia. Fă două seturi a câte 10 repetări.



Dacă înoti...

FORTIFICĂ SPATELE

Pentru a înota, este important să ai spatele stabil. Această mișcare solicită umerii și partea de jos a spatelui, dându-ți putere sporită să înoti. Stai în picioare, cu picioarele depărtate în dreptul umerilor, cu greutatea medii în mâinile ridicate deasupra capului. Îndoaie genunchii, revino și la-o de la capăt cu două seturi a câte 10 repetări.

Q&A



**AM NISTE
ULCERATI ALBE
ÎN ZONA VULVEI.
ARATĂ FOARTE
CIUDAT, CARE O
FI CAUZA?**

Dacă observi multe bubuțe albe în toată zona pubiană (de ambele părți ale vulvei), care nu se măresc niciodată, cel mai probabil este vorba despre o boală comună de piele care se numește keratosis pilaris. Dacă sunt mai puține, mai mari, albe sau roșii, poate fi folliculită, o infecție a rădăcinii firilor de păr, ce apare adesea după epilare. În orice caz, nu trebuie să-ți faci griji. Folliculita dispare de la sine în câteva zile, iar keratosis pilaris poate fi ameliorată prin hidratarea zonei respective.

SURSA: JENNIFER ASHTON,
SPECIALIST ÎN GINECLOGIE
ȘI GINECLOGIE



Sexul protejat te scapă de dureri de cap.

VIRUSUL ZIKA SE TRANSMITE PRIN SEX?

Zika, un virus care s-a răspândit în 13 țări la începutul acestui an (în principal în America de Sud și America Centrală) creează panică deoarece poate provoca defecte ale fătului, precum craniu subdezvoltat. Citește în continuare și lămurește-te.

CUM SE TRANSMITE

Cel mai comun mod de a contracta Zika este printr-un țânțar infectat, însă datorită perioadelor scurte de incubare a virusului și având în vedere că insecta are o durată scurtă de viață, probabilitatea de infectare este mică în țările civilizate (dacă n-ai planificat o excursie tropicală, poți sta liniștită). În lume, au existat 6 cazuri confirmate de transmitere a virusului Zika prin contact sexual. Este dat mai departe prin spermă, dar încă nu se știe dacă poate trece în fluidele vaginale sau în salivă.

CÂT DUREAZĂ

„Dacă o femeie este infectată, corpul va elimina virusul în 10 zile”, spune William Schaffner, specialist în medicină de prevenție în cadrul Vanderbilt University

School of Medicine. Zika poate supraviețui mai mult în organismul bărbaților – testele de spermă ale unui bărbat au indicat prezența virusului chiar și la 62 de zile de la primul simptom: febră. În plus, e foarte posibil ca un bărbat să nu știe că e purtător: 80% dintre cei infectați nu au simptome (printre acestea se numără mâncărimi, iritații pe piele, febră, ochi roșii).

CE TREBUIE SĂ FACI

Doar dacă nu cumva ești însărcinată sau încerci să concepi un copil, iar partenerul tău a vizitat de curând o zonă unde virusul este răspândit, nu ai de ce să-ți faci probleme. Dacă ai vizitat zone afectate (Puerto Rico, Insulele Virgine Americane) faceți sex protejat.

CONTRACEPTIVE FĂRĂ PRESCRIPȚIE

Doamnelor și domnișoarelor din statele americane Oregon și California vor putea să-și cumpere contraceptive orale fără rețetă de la medic, aici fiind implementate legi care le permit farmaciștilor să prescrie și să elibereze pilule contraceptive atâta vreme cât femeile completează un chestionar privind istoria lor medicală și tipul de contraceptive folosite anterior. Aceste legi se vor răspândi treptat în tot mai multe state. Un studiu din 2015 arată că 75% dintre medici sunt de părere că femeile ar trebui să beneficieze de acces facil la mijloacele de contracepție. „E important să mergi regulat la medicul ginecolog, dar nu doar pentru contraceptive”, spune specialistul Ana Cepin. Această procedură nu a fost introdusă oficial în România, însă la noi rețeta are o valabilitate mai mare, în funcție de farmacie, astfel că nu trebuie să soliciti lunar rețetă pentru contraceptive.



Bombonica asta are
de 15 ori mai multe
calorii decât un
ardei!



FOTO: NICK ONKEN, GETTY IMAGES, PR. INSTAGRAM. TISSUE: J. BASSON. FOOD: DAVID



CHIAR PUTEM SĂ MÂNCĂM CA GWYNETH?

TOFU INDIAN MACROBIOTIC ȘI ORICE PE BAZĂ DE CONOPIDĂ... POATE O FEMEIE
NORMALĂ SĂ MÂNCÂNE PRECUM CELE MAI FAIMOASE REPREZENTANTE
ALE ALIMENTAȚIEI CURATE FĂRĂ SĂ-ȘI PIARDĂ MINȚILE?
KATE WILLS, COLABORATOAREA NOASTRĂ, ȘI-A PROPUȘ SĂ AFLE.

Îmi petrec majoritatea zilelor de luni învinovățindu-mă pentru ce am mâncat cu o seară înainte. Îmi jur solemn să mănânc mai sănătos, dar nu mă văd înmuind semințe de chia și mulgând migdale pentru lapte. Din fericire, Gwyneth Paltrow, Madeleine Shaw și surorile Hemsley și-au dat seama că nu toată lumea are cum să adere la un astfel de stil de viață, prin urmare, noile lor cărți se jură că vin la pachet doar cu rețete simple, ușor de preparat. Deci cine mai bine ca mine să le testeze rețetele: o tipă de 31 de ani fără timp liber, al cărei vis de a mânca sănătos e distrus de poftă subită de ravioli semipreparat și Toblerone...



CARTEA:
It's All Easy
de Gwyneth Paltrow (19,88 \$, amazon.com)
PROMISIUNEA:

Bunătăți găsite în casă, potrivite chiar și celor mai

pretențioase gusturi, și care te vor ajuta să nu mai pui mâna pe telefon să comanzi pizza.

REȚETA: Scoici perpelite pe grătar cu sparanghel și năsturel.



Mă simt apropiată de Gwyneth Paltrow, și nu doar pentru că amândouă am fost la un moment dat îndrăgostite de Chris Martin. Deși nu mi-am supus vaginul la tratamente complicate cu aburi, îmi plac și mie lumânările parfumate, așa că sunt dispusă să dau o șansă cărții ei de rețete cu numărul patru. Mi se spune că rețetele sunt „gustoase, deși au foarte puțin sau deloc zahăr, sunt slabe în grăsimi și majoritatea nu au gluten”. Sună ca un oximoron, dar cine sunt eu să judec? Pentru că testez rețete din secțiunea celor potrivite pentru oaspeți neanunțați, mi-am invitat câțiva prieteni în vizită. Am ales o rețetă cu scoici, pentru că „e cel mai simplu de preparat fruct de mare”. O fi ușor de gătit, dar nu lă fel de ușor să găsești ingredientele menționate în rețetă. Îmi să imaginez fața tipei de la supermarket atunci când o întreb unde găsești oțet de șampanie, așa că-l înlocuiesc cu oțet de mere, pentru că sunt o tipă normală. Dau ochii peste cap când tipul de la pescărie îmi cere o căruță de bani pe 16 scoici.

În rețetă mai scrie că am nevoie de un instrument cu care să decojesc sparanghelul – așa că-l folosesc pe cel pentru cartofi. Îmi decojesc mai degrabă pielea de pe degete, dar nu mă supăr. Doar că nu pot să nu mă întreb, oarecum retoric: Gwyneth, nu trebuie parcă să fie ușor?

Scoicile sunt bune. Na, sunt scoici. Și din alea scumpe. Patul de sparanghel și năsturel are gust de oțet. Înghit ultima îmbrăcătură din farfurie cu gândul că... mi-e încă al naibii de foame. Oaspeților mei le place. Până li anunț că ce-au consumat nu e aperitiv, ci fel principal. Mă mai scot turnându-le vin în pahare. Ceea ce chiar e... ușor.

COST TOTAL: 130 lei (4 porții)
TIMP DE PREPARARE: 30 de minute



CARTEA:
Ready, Steady, Glow
de Madeleine Shaw (15,08 \$, amazon.com)
PROMISIUNEA: Rețete comestibile pe care le poți

pregăti în 30 de minute sau mai puțin.

REȚETA: Fajitas de pui

Madeleine Shaw, coach nutritiv, are peste 200.000 de followeri pe Instagram și prima ei carte, *Get The Glow*, a fost bestseller. Noua ei ofertă pretinde că poți să gătești mese sănătoase mai repede decât ai putea să-ți comanzi o pizza. Clar nu e la curent cu viteza cu care gonesc pe străzi scuterele purtătoare de salvare pentru oamenii flămânzi și fără timp de gătit.

Având în vedere că tot ce văd pe Instagramul ei sunt farfurioare decorate 90% cu kale, o fajita sună parcă brea bine ca să fie pe bune. Din nefericire, așa și e; pentru că niciuna dintre rețetele lui Madeleine nu conține zahăr sau făină de grâu, asta înseamnă că trebuie să-mi pregătesc foile de tortilla de la zero. Umplutura de pui picant are ingrediente destul de standard, dar pentru foia de tortilla îmi trebuie făină de năut și semințe de in rase – nu le prea găsești peste tot. Reușesc să pun mâna pe semințele de in la un plafar la câteva străzi depărtare de casa mea, dar pentru făina de năut trebuie să bat vreo 3

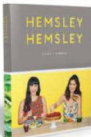


dinăuntru după asta? Un pic. Dar recunosc că am băgat și de la mine – un pic de brânză și smântână. Ce fajitas sunt astea fără două ingrediente indispensabile?

COST TOTAL: 100 lei (pentru două porții)

TIMP DE PREPARARE: 30 de minute

(timp de cumpărare a ingredientelor: secole)



CARTE:
GOOD + SIMPLE
de
Hemsley + Hemsley
(22,65 \$, amazon.com)

PROMISIUNEA:
Rețete gourmet,
sănătoase, care
sunt gata în trei

timi și trei mișcări.

RETETA: Curry de pește

Recunosc, le invidiez pe Jasmine și Melissa Hemsley, cu trupurile lor de modele, outfituri-le atent coordonate și pozele lor drăguțe, toate create folosind filterul Ludwig. Cele două surori din Londra au deja două bestselleruri la activ grație GOOD + SIMPLE, care pretinde să „curețe principiile de gătit care le-au făcut faimoase pentru a face gătitul și mai simplu”. Ignor rețeta de salată de tăieței Green Goddess (mult prea verde) și încerc curry-ul de pește. Mi-e poftă de mâncare indiană, așa că mă gândesc că asta e cea mai apropiată opțiune. Pare și bună, și simplă. Ah, ce naivă am fost.

Ca să fiu corectă cu fetele, ele măcar oferă alternative; de exemplu, poți să alegi să înlocuiești cei 250 ml de zeamă de os cu apă. Să transpir fierbând un schelet de pui timp de șase ore sau să pun ceainicul la fier? Nu e o decizie grea. Găsesc majoritatea ingredientelor la mine în bucătărie sau la supermarketul din cartier, deși trebuie să mă mulțumesc cu tulpinițe de citronelă uscate, nu proaspete. Mare lucru. Încep prost, pentru că mi se blochează blenderul în timp ce mixam pasta de curry (e numai vina tulpinițelor de citronelă) și-mi vine să renunț, dar mă salvează iubitul, care propune să mă adăugăm un pic de ulei de măsline în mix. Foamea pare să scoată ce e mai bun din el. După ce scap cu bine din criza cu pasta, lucrurile o iau razna atunci când încerc să zdrobesc roșiile cherry (semințele uscate pe faianța din bucătărie îmi rămân pe creier mai mult decât însăși felul de mărțură preparat), și sunt atât de nervoasă, că refuz să încerc sugestia lor de garnitură din „orez de conopidă”, așa că fierb niște basmati onest. Lăsând la o parte mizeria pe care am făcut-o în bucătărie și timpul pierdut, curry-ul de pește a ieșit chiar bun. Nu e neapărat mai delicios decât cel normal, dar pare mai sănătos și e surprinzător de sățios, deși nu l-am mâncat cu pâinea naan cu care mănânc de obicei felurile de mâncare indiene.

COST TOTAL: 95 lei (pentru patru porții)

TIMP DE PREPARARE: 50 de minute

supermarketuri de fițe. O gălesc într-un final la o farmacie de cartier, doar la punga de 1 kg. Pentru că sunt deja cu o oră în întârziere și nici nu am deschis cuptorul, cumpăr punga și refuz să mă gândesc cu ce altă ocazie o să mai folosesc ur restul de făină de năut. Umplutura se dovedește a fi suficient de usor de pregătit. Acum foile de tortilla. Procesul seamănă oarecum cu cel de clătite – doar că fără promisiunea de a la îneca în Nutella la final. Prima foaie e un dezastru, se sărămitează în câteva secunde, dar a doua iese mult mai bine. A treia... nu vom ști niciodată. Doar atât aluat mi-a ieșit. Rețeta îmi spune că îmi vor ieși două foi – câte una de fiecare. Pentru că-s genul care în mod normal mănâncă lejer patru fajitas la o singură masă, situația mi se pare inadmisibilă. Dar recunosc că sunt mai bune la gust decât cele cumpărate de-a gata din magazin. Simt cum strălucesc pe



GELATO-MANIA

În fiecare vară consumăm cu plăcere o cantitate mai mică sau mai mare de înghețată. Iată, așadar, o scurtă listă cu gelateriile mele preferate — am ales bazându-mă pe aromele inedite și textura cremoasă a înghețatei, dar și pe faptul că sortimentele acestea sunt „home made”, și astfel, în lipsa aditivilor alimentari, un desert light devine și unul sănătos.

CREMERIA EMILIA

STR. FRANCEZĂ 38-42, BUCUREȘTI

Cremeria Emilia este franciză a unui brand italianesc, cu rețete și gusturi autentice și gelato ca la mama acasă adusă în inima orașului. Așa că, indiferent dacă te afli în zona de sud sau de nord a Capitalei, dacă ți se face poftă de o înghețată, așa cum este și fresc în lunile călduroase de vară, te poți opri să încerci o cupă, două.

DIN MENU

Trebuie să recunoșc că nu reușesc niciodată să mă rezum la a cere din meniu „1 gust” și de fiecare dată sfârșesc prin a comanda „3 gusturi”, echivalentul a 3 cupe, plus topping de biscuite pisat, mixat cu ciocolată topită! Reușesc eu cumva să transform un desert cât de cât OK caloric într-o masă copioasă. Tu nu trebuie să faci ca mine, și nici nu e recomandat, însă te sfătuiesc să încerci sortimentul cu cișeșe amare și nocciola și, cândva, pe rând, și toppingurile atractive și gustoase.



FIOR DI LATTE

BULEVARDUL PRIMĂVERII NR. 19-21, BUCUREȘTI

O gelaterie concept, sau un restaurant gelaterie. Nici nu știu cum să îl denumesc așa că îl voi spune „un concept misto”, unde poți servi micul dejun, prânzul sau cina sau poți veni doar pentru a gusta o înghețată fină, care are laptele ca ingredient principal.

DIN MENU

Cu o selecție nu foarte vastă, însă foarte bine aleasă, Fior di Latte m-a convins de la prima vizită că este un loc unde trebuie să revin și unde te sfătuiesc și pe tine să mergi cu prietenii, mai ales că poți sta liniștită la masă, pe terasă, să bei o cafea și să savurezi înghețata alături de un pahar de apă cu iz italianesc (cum altfel?). Bistroul dispune și de o vitrină cu patiserie diversă, dacă ai chef de o gustare mai copioasă sau vrei să ieși cu prietenii la un late brunch duminical.



CIOCCOGELATERIA VENCHI

CALEA VICTORIEI NR. 214, BUCUREȘTI

Un concept italianesc, adus în urmă cu câțiva ani de zile în București, inițial în zona Piața Victoriei. Momentan inclusă în cadrul Fratellini Bistrou, Cioccogelateria Venchi se bazează în prepararea rețetelor și aromelor pe gusturi tradiționale, gelato vero, cu gust și aspect autentic român.

DIN MENU

Printre sortimentele de bază sunt derivatele de ciocolată și cacao, tiramisu, straciatella, vanilie și câteva sortimente fructate clasice. Pe lângă înghețată, Venchi a adus o dată cu implementarea francizei și gama de ciocolată solidă sub formă de tabletă, bomboane sau baton, pentru toate gusturile.

LA DELICII

STRADA CONSTANTIN ARICESCU NR. 65, BUCUREȘTI

Punctul principal de unde ne putem „aproviziona” cu înghețată romanian-fusion se află în zona Piața Floreasca, în nordul Capitalei, dar putem găsi în oraș și stand-uri sub formă de surpriză urban-gastronomică.

DIN MENU

Acest business 100% autohton ne surprinde cu delicii frozen, arome românești, cum ar fi înghețata cu soc, vanilie cu lămâie și mac sau portocale cu busuioc, dar și sortimente consacrate reinterpretate, cum ar fi mascarpone cu prune și trufe. Și aici, deși light prin definiție, după cum am menționat, reușesc să adaug un plus de consistență desertului pentru că din când în când apare în meniu „Gelato Burger”, format dintr-o cupă de înghețată și un paneton (cozonac italianesc aromatizat) sub formă de chiflă de burger... și ce crezi, pot să mă abțin? Evident că nu...



GHIDUL TĂU DE LIFESTYLE:

Mike Scar este Managing Partner M-PR și event & restaurants promoter. Urmărește-l pe Facebook: Mike Scar și Instagram: @mike_scar

FOTO: PE FOTOLIA, JON PATTERSON/STUDIO D., JOSE POMO, GETTY IMAGES/KEVIN SWEENEY/STUDIO D., CRISTIAN TUDOSE (MIKE SCAR)

Show must go on!

Vrei să bifezi cât mai multe dintre concertele și spectacolele perioadei imediat următoare? Pune pe listă:



5 Iunie: CONCERT MAROON 5

Daaa! În sfârșit băieții aceștia adorati de toate fetele de pe mapamond concertează și în România, în cadrul turneului V Tour, început în USA în 2015. Când? Pe 5 iunie, în Piața Constituției din București, iar organizații, evenimente, sustin și simpatizii Adam Levine se va asigura că publicul își va aminti acest show pentru foarte mult timp. Așa să fie. Eu zic să nu ratezi ocazia să-l vezi pe Adam în plină formă, sexy și ușor transpirat.

21 Iunie: CONCERT QUEEN ȘI ADAM LAMBERT

Anul acesta mai avem o premieră în materie de artiști internaționali aflați în concert în România — pe 21 iunie, tot în Piața Constituției, Queen și Adam Lambert vor concerta după lăsașă serie. Un concert la care poți merge împreună cu familia sau părinți pentru că va fi pe gustul tuturor generațiilor. Queen pentru nostalgici și Adam Lambert pentru generația tânără, cu poftă și chef de „jeselei”. Te sfătuiesc: cu mai apoi să mergi împreună cu familia la un bărelut din prin zonă sau să continui petrecerea la un restaurant draguț.

26-29 Mai: GREEN HOURS JAZZ FEST 8

În grădina Green Hours din centrul Bucureștilor vor avea loc, începând cu data de 26 mai, 8 concerte cu muzicieni din 12 țări, iar atmosfera va fi una relaxantă. Mai mult de jumătate dintre artiști prezenți vor fi pentru prima dată în România, unde vor concerta live. Dacă iubești muzica jazz și clasic-tradițională reinterpretată nu trebuie să ratezi acest festival.

DIN PROGRAM: Joi, 26 mai, Sanem Kalfa/George Dumitru duo (Turcia/România), Daniel Zamir Quartet (Israel), Vineri, 27 mai, Talltones (Austria), Sonar featuring Andi Pupato (Elveția), Sâmbătă, 28 mai, Adam Baldych & Helge Lien Trio: Bridges (Polonia/Norvegia), Michael Wolny & Vincent Peirani duo (Germania/Franța), Duminică, 29 mai, De Beren Gieren (Olanda/Belgia), Caterina Palazzi „SudoKU Killer R” (Italia). Prețul abonamentului pentru toate cele 4 zile este de 250 lei, respectiv 85 lei pentru o singură zi. Atât biletele, cât și abonamentele sunt disponibile la sediul Green Hours.



31 Mai: 7 DINTR-O LOVITURĂ

O piesă de teatru cu Ilina Manolache și Anghel Damian în distribuție, pe care trebuie neapărat să o vedem. Am auzit numai de bine despre acest spectacol în regia Liei Bugara, care sub un pretext oarecare pune la un loc mai multe personaje ce nu au habar unul despre celălalt și încearcă să scoată la iveală ce au mai bun, rău, penibil sau sensibil în ei. Pretextul sub forma căruia ies la iveală aceste trăsături comportamentale este un concurs, un reality show în urma căruia 2 câștigători vor primi roluri principale într-o telenovellă. Deci? Mergem?



HOT LIST

În iunie îți dorești să petreci mai mult timp în aer liber — iată câteva evenimente pe care nu vei vrea să le ratezi!

3-5 Iunie: BUCHAREST GOURMET FESTIVAL

Un festival de mâncare fină, de la street food, la fine dining, are cele mai mari șanse să devină sărbătoarea mea favorită! În cadrul acestui festival în aer liber (ce va avea loc între 3 și 5 iunie în cadrul Băneasa Shopping City, în zona de drive-in), vei putea gusta de la preparate tradiționale românești, la preparate aparținând bucătăriei internaționale, dar și băuturi alcoolice și non-alcoolice de proveniențe diverse.

23 Iunie: CROȘUL NOPTII DE SÂNZIENE

Croșul Noptii de Sânzienne este organizat de Asociația Elite Running, care promovează un stil de viață sănătos și invită participanții să ia parte la 4 croșuri tematice pe care, printre care și acesta. Croșul va avea loc în jurul parcului Mogoșoaia, pe două tipuri de traseu — 7km (2 ture de parc) și 3,5km, la categoria ștafetă, unde participanții vor parcurge câte o tură de parc. O inițiativă dragută pentru acoala dintre voi care iubesc plimbările în natură și mișcarea în aer liber.

ORGÂND ÎN Iunie: I LOVE VELLO

Deja consacratul proiect de biking I Love Vello organizat de Asociația Green Revolution a prins contur și anul acesta — așadar, aproape în orice oraș te-ai afla poți închiria la prețuri modice o bicicletă de la centrolei Vello, pentru a te bucura de o plimbare reconfortantă prin natură sau de un tur al orașului. În București, centrul meu de închirieri preferat este cel din zona Parcului Herăstrău, foarte aproape de ieșirea de metrou de la Piața Charles de Gaulle, deoarece este fix lângă oaza urbană Herăstrău și te poți plimba în voie pe alele parcului pline de verdețuri și chiar poți face un popas pe marginea lacului cu același nume.



A close-up photograph of two young women with long brown hair, smiling broadly. Their hair is decorated with colorful star-shaped confetti. The woman on the left is wearing a black top, and the woman on the right is wearing a light-colored top. The background is a soft, out-of-focus blue.

BUNELE MANIERE *la nuntă*

ESTE IUNIE, SEZONUL NUNȚILOR A ÎNCEPUT! ÎNSĂ ÎNAINTE SĂ-ȚI ALEGI ROCHIA ȘI SĂ TE PREGĂTEȘTI SĂ DANSEZI TOATĂ NOAPTEA LA NUNTA CELEI MAI BUNE PRIETENE DIN LICEU, AR FI BINE SĂ PUNEM LA PUNCT – ȘI SĂ ȚI CONT DE – NOILE REGULI DE BUNE MANIERE PENTRU INVITAȚII LA NUNȚĂ.

FOTO: GETTY IMAGES, THINNSTOCK



GHIDUL TĂU DE BUNE MANIERE:
Ioana Verioti este lifestyle
curator și editor la
chocolateandcashmere.com.
Urmărește-o pe blogul
amintit mai sus sau
pe Instagram:
@thegirlwhoplayswithbones

„CURAJUL ESTE GRATIE SUB PRESIUNE”, spunea Hemingway și, credeți-mă, nu există moment în care trebuie să dai mai multă dovadă de curaj, ca fată elegantă și modernă, decât în organizarea nuntii. Cu atât mai mult în secolul al XXI-lea, mearsa trebuie să ia în considerare atât reguli de etică bine cunoscute, cât și unele noi, de la invitații online la hashtag-uri instagramabile. Iar dacă mirii dedică atât de mult efort și interes pentru organizarea acestui frumos eveniment, invitații trebuie să fie și ei la nivelul așteptărilor. Astfel, înainte de a te îmbarca în sezonul nuntilor, acestea sunt câteva reguli de etichetă moderne pentru „invitatul la nuntă” cu o conduită perfectă.

#1

RSVP

RSVP-ul nu este doar un lucru insignifiant de la sfârșitul invitațiilor.

Dacă ai primit o invitație, este de datoria ta să răspunzi, fie că pozitiv sau negativ, în timp util. Mai mult, detaliile legate de numărul persoanelor invitate (doar numele tău, sau +1, fără copii, sau întreaga familie) nu sunt doar orientative!

#3 Poza perfectă

În ziua de azi, cu toții avem la îndemână camere foto performante încorporate în telefoanele mobile, așa că a face poze la aproape tot ce mișcă, de la o frunză, la pisica din dotarea personală este deja a doua natură. La o nuntă cu atât mai mult vom simți nevoia să fotografiam și să postăm, dar înainte de a face asta, haide să vedem care sunt NU-urile de care ar trebui să ții cont:

- NU POSTA NIMIC ÎNAINTE SĂ VEZI CĂ MIRII AU POSTAT SAU ÎNAINTE SĂ LE OBTII APROBAREA.
- NU POSTA VREO POZĂ ÎN CARE MIRII NU SUNT ÎNTR-O POSTURĂ FLATANTĂ.
- NU FOLOSI FLASH-UL.
- NU ÎNCURCA FOTOGRAFUL ANGAJAT SPECIAL PENTRU EVENIMENT.
- NU FOLOSI TELEFONUL DACĂ AȘA TE-AU RUGAT MIRII.
- NU UITA DE HASHTAGUL NUNTII, DACĂ EXISTĂ UNUL.

#2 ȚINUTA DE NUNTĂ

NU PURTA ALB. Aceasta nu este o petrecere dance cu dress code „alb”, ci o nuntă la care singura persoană care trebuie să iasă în evidență și să fie îmbrăcată în alb este mireasa. Mai nou, miresele încep să opteze spre variante diferite de alb sau pasteluri deschise, așa că ar fi mai sigur să eviți și orice alternativă, spre exemplu crem, nude, argintiu deschis.

NU PURTA NEGRU. Ci doar în anumite condiții. Negrul nu este văzut, în general, ca o alegere „fericită”, dar poate să fie extrem de elegant. Așa că dacă optezi pentru negru, ai grijă să accesorizezi ținuta cu bijuterii care să o scoată din „zona întunecată”.

NU PURTA NIMIC PREA MULAT, DECOLTAT SAU ÎNDRĂZNEȚ. Sunt sigură că abia aștepti să-ți arăți corpul intens lucrat la sală sau să cunoști câțiva cavaleri de onoare, dar acesta nu este nici locul, nici momentul pentru afișări sau experimente îndrăznețe.

#4 Petrecerea BEA CU MĂSURĂ.

Nu, aceasta nu este o reclamă în interesul public, ci primul sfat pe care ar trebui să-l știe orice invitat la o nuntă. Chiar dacă băutura este nelimitată, asta nu înseamnă că trebuie să profităm și să ne transformăm într-un invitat gălăgios sau zgomotos. Politetea, bunele

maniere și grația vor fi la fel de bine primite ca și dorința de distracție.

ORICE NEMULȚUMIRE APARE, NU O COMUNICĂ MIRILOR. Organizatorul de nuntă sau managerul locației sunt cei cu care trebuie să discuți. De asemenea, ai grijă să nu monopolizezi cuplul. Este normal să felițiți cuplul într-o zi atât de importantă pentru ei, dar nu uita că

toți invitații vor să facă același lucru. Așa că haide să dăm fericitului cuplu și un moment în care să se poată bucura de această zi. Acum că știi toate acestea, să începem distracția!



Horoscop

Trage cu ochiul la viitor – ce să urmărești și de ce să te ferești.

GEMENI / 05.22-06.20

PUNCTE FORTE: Ești o fire energică și visătoare, iar dragostea ta pentru viață este contagioasă.

PUNCTE SLABE: Uneori uiți că nu toată lumea este expert în multitasking, ca tine. Dă-le o șansă să te ajungă din urmă!

STILUL PREFERAT: Te îmbraci în funcție de starea de spirit, așa că ai nevoie de un dulap plin de piese cât mai diverse.

ACTIVITATEA PREFERATĂ: O mini-excursie spontană cu gașca, unde să răzi și să te simți liberă.

STIL DE SEDUCȚIE: Puține lucruri te incită mai mult decât o conversație spumoasă. Când găsești pe cineva la fel de priceput ca și tine cu cuvintele, știi exact cum să flirtezi ca să duci jocul la următorul nivel.

LUNA ACEASTA: Începutul lunii îți va aduce valuri de schimbare care s-ar putea să te obosească, în ciuda abilităților tale de multitasking. Fii calmă în preajma Lunii Noi de pe data de 4 și vei descoperi calea cea demnă de urmat. Cineva sexy s-ar putea să te ajute să treci peste toată nebulia asta în jurul datei de 12, la fix pentru câteva victorii profesionale ce se cer sărbătorite pe 20.

PE PARCURSUL ANULUI: Anul îți rezervă joacă și muncă în mod egal așa că nu te simți vinovată dacă momentan te îngropi în sarcinile de la birou. Ianuarie a fost o lună-cheie pentru avansarea profesională, deci ai început bine anul. Eforturile muncii tale vor da roade prin septembrie și noiembrie, deci fii cu ochii în patru în aceste luni. Martie și mai au fost lunile dragostei - lasă acea stare romantică să te inspire tot restul verii.

AI NEVOIE: Să te focusezi pe lucrurile cu adevărat importante.



Serayah McNeill,
20 iunie 1995



RAC

06.21-07.22

Viața ta socială a fost intensă în ultima vreme, dar din păcate trebuie s-o lași mai moale în jurul datei de 12, pentru a te focusa pe o chestiune profesională delicată. Romanticul Venus se mută în semnul tău pe data de 17, urmat de Soare pe 20 - hello, distracție! **AI NEVOIE:** Să te deconectezi și să te relaxezi. **BĂRBATUL RAC:** E posibil să fie mai tăcut și mai misterios decât de obicei. Lasă-l în pace și se va întoarce în brațele tale.

Jachetă, Adidas Originals,
464 lei



LEU

07.23-08.22

Vrei să ai o gașcă și mai mare în perioada asta. Începe să-ți placă un amic de-al tău, iar de pe data de 9 acest crush va deveni super-pasional. Pregătește-te de scânteii serioase după ce Luna Plină intră în zona iubirii și a distracției după 20. **AI NEVOIE:** Să fii gazda unei petreceri memorabile. **BĂRBATUL LEU:** Timpul petrecut separat intensifică fiacăra pasiunii. Petrece mai mult timp cu prietenii și lasă-l să-ți ducă diorul.

Fustă, BSB,
322 lei



Salopetă MANURI,
1.850 lei

Cele mai hot alegeri
amoroase

Berbec

Amândoi sunteți creativi și energici, așa că faceți echipă bună atât în intimitate, cât și atunci când vă aventurați în lume.



Săgetător

Atunci când vă focusați împreună pe aceleași lucruri puteți să reușiți orice vă puneți în minte.

Vești cosmice pentru oricine

Luna Nouă de pe 4 te

avertizează să fii precaută în privința
planurilor serioase. Indiferent de consecințe,
deconectează-te în preajma

Lunii Pline de pe 20. Marte iese
din retrograd pe 29, făcându-ne tuturor
viața mai ușoară.



FECIOARĂ

08.23-09.22

Toată lumea e cu ochii pe tine! Fermecătorul Jupiter e în semnul tău în timpul Lunii Noi de pe 4, care îți aduce noroc și oportunități. În timp ce mixezi optimismul cu latura ta practică, bucură-te și de puțină senzualitate pe 27, o zi fantastică pentru iubire. **AI NEVOIE DE:** Multă motivație pentru a termina un proiect important. **BĂRBATUL FECIOARĂ:** Indiolele legate de job au se se stăpânire pe el. Ajută-l să se calmeze ascultându-l cu atenție.

Sephora Wonderfull Cushion Luminizer, 55 lei



BALANȚĂ

09.23-10.22

Luna aceasta asigură-te că ți-ai testat cât mai sus, fie că e vorba despre job sau despre o escapadă mult visată. Lasă-ți inhibițiile acasă în caz că întâlnești pe cineva special în jurul datei de 12. Grijele financiare se vor spulbera odată ce Marte iese din retrograd pe 29. **AI NEVOIE DE:** Un răsfat bine meritat în weekend. **BĂRBATUL BALANȚĂ:** Nu are timp pentru călătorii, dar asta nu înseamnă că nu-l poți încanta prin alte metode.

Urban Decay Beached Bronzer Sunkissed, 140 lei



SCORPION

10.23-11.21

Apasă butonul de pauză: luna aceasta e vorba mai mult despre transformarea internă decât despre cea externă. Pune în balanță avantajele și minusurile unei chestiuni importante care te macină. Ceata se va risipi pe 9, lăsând loc certitudinilor, mai ales în jurul datei de 30, când viața ta sexuală va fi la intensitate maximă. **AI NEVOIE DE:** Să te focusezi asupra unei ținte concrete.

Pleco, 749 lei



SĂGETĂTOR

11.22-12.21

Planetele ce se aglomerează în zona iubirii în semnul tău îți vor da palpității pe data de 6, când te vei întâlni cu o nouă dragoste. Lasă-te purtată de val până pe 20, iar până la sfârșitul lunii vei fi îndrăgostită! **AI NEVOIE DE:** Să te înconjoare de oameni care te inspiră. **BĂRBATUL SĂGETĂTOR:** Și bărbații îndrăgostiți radiază de fienore! Spune-i că și tu îți place la fel de mult și îl vei face fericit.

Bumble & Bumble Curl Primer, 134 lei

Bărbatul Genului

CHRIS EVANS,

13 iunie 1981



IUBEȘTE: Femelle curioase cu care poate purta conversații îndelungi.

URĂȘTE: Oamenii rigizi care vor să alba tot timpul ultimul cuvânt.

ÎNȚĂLNIREA VISURILOR LUI: O petrecere acasă, cu mâncare delicioasă și oameni interesanți.

CUM ÎL CUCEREȘTE: Fînd deschisă să-și exploreze reciproc interesele.



CAPRICORN

12.22-01.19

Profesional stă foarte bine, dar în sectorul sănătății ar putea apărea câteva probleme dacă continui să mănânci nesănătos. Mergi la sală și transpiră serios în jurul datei de 4. Apoi mai scapă de niste calorii transpirând într-o așternu- tur pe 17, când Venus stărneste pasiuni. **AI NEVOIE DE:** Mai multă concentrare – elimină detalii neimportante. **BĂRBATUL CAPRICORN:** Încearcă să-și facă timp pentru tine în ciuda programului haotic de la serviciu.

GlamGlow Gravity Mud, 232 lei



VĂRSĂTOR

01.20-02.18

Viața ta este din ce în ce mai palpitantă în această lună. În jurul datei de 6, o zi nouă îți va trezi pasiunile. Reechilibrează-te focusându-te pe muncă între 12 și 20. **AI NEVOIE DE:** Să-ți suni prietenii și să ieși la o terasă sau pur și simplu să colindăți orașul, ca în vîrmurile bune. **BĂRBATUL VĂRSĂTOR:** Zilele acestea se gîndeste numai la sex. Propune-i un scenariu în care să-l surprindă.

Colier, Meli Melo, 39,99 lei



PEȘTI

02.19-03.20

AI nevoie de un templu personal. Ascultă-ți instinctul și construiește-ți unul pe la începutul lunii, când Soarele face un unghi mistic cu Neptun. Apoi înconjoară-te de prieteni și familie în jurul datei de 27. **AI NEVOIE DE:** Cîteva zile libere în care să faci numai și numai ce vrei tu. **BĂRBATUL PEȘTI:** Vara asta te vrea doar pe tine! Cumpără niste lumânări parfumate, invită-l la tine și umeste-l cu niste scene- narii pline de imaginație.

TonyMoly Latte Art Milk Cacao Pore Pack, 71 lei



BERBEC

03.21-04.20

lunie este o lună aglomerată. Entuzasmi tău atinge punctul maxim când Soarele formează un unghi favorabil cu Uranus. În jurul datei de 12, toată lumea îți va aproba ideile geniale în jurul datei de 29, când Marte iese din retrograd. **AI NEVOIE DE:** Multă răbdare pentru deciziile importante. **BĂRBATUL BERBEC:** Are un program aglomerat, dar încearcă să-și facă timp pentru întâlnirile cu tine, care îl stimulează cu adevărat.

Jachetă, Parlor, 2.100 lei



TAUR

04.22-05.21

Vei rade cu poftă toată luna. Începe să te reconectezi cu tine însăși și cu cei mai buni prieteni pe data de 6, o zi bună pentru reflecție, dar și socializare. Când Soarele intră în Rac pe data de 20, totul va deveni mai ușor. **AI NEVOIE DE:** O zi la spa cu fetele, în care să simți răsfățată și lipită de orice grijă. **BĂRBATUL TAUR:** E într-o dispoziție lenesă, așa că provoacă-l să se ridice de pe canapea purtând o lenjerie deosebit de hot.

Lancaster Le Parfum Solaire, 195 lei


 CONTRACTUL
COSMO:

CUMPĂRAREA UNUI COSTUM DE BAIE

(numit mai departe Cumpărătorul), în timpul pregătirilor pentru
vacanța în _____, acceptă următorii termeni în vederea
achiziționării unui costum de baie.

1. DE EVITAT

În încercarea de a scăpa de oroarea de a merge în persoană la cumpărături de echipament de plajă, Cumpărătorul va comanda cel puțin șase piese de stiluri diferite, care-i vor fi livrate direct acasă. Când va da cu ochii de ele, va observa cu stupeoare că nu seamănă absolut deloc cu cele pe care le-a admirat online, pe amazoana cu talie de viespe și șolduri practic inexistente.

2. PREGĂTIRI

Cumpărătorul e conștient că aderând principiilor unei diete drastice cu o zi înainte de vacanță n-o să ducă la cine știe ce rezultate. Ca să compenseze, cumpărătorul va depune eforturi supraomenești să se epileze, exfolieze și bronzaze, aplicând în același timp straturi copioase de gel anticelulitic pe zonele cu probleme.

3. STILURI

Deși în fiecare vară recurge la același costum de baie cu bretele strâne la baza gâtului, Cumpărătorul va alege să ignore acest fapt și va testa următoarele stiluri:

- **Bikini cu talie înaltă.** Cumpărătorul va proba o pereche de bikini în stilul anilor cincizeci, cu speranța că va arăta ca Taylor Swift. Cu durere în suflet, va trebui să accepte într-un final adevărul: și anume, că aduce mai degrabă cu Bridget Jones în ei.
- **Sutien triunghi.** Cumpărătorul își va da seama repede că săniile săi sunt fie prea mici pentru a da o formă triunghiului, fie prea mari ca să fie adecvat acoperite de acesta.
- **Costumul de baie de o singură piesă.** Acesta îl va reaminti de vremurile când era forțat să participe la competiții școlare de înnot.

4. SERVICIU CLIENTI

Cumpărătorul se va enerva tacit pe tonul mămos al vânzătoarei care dă buzna în cabina de probă cu același costum de baie în trei mărimi diferite. Nu va reuși să le pună la loc pe umerasele lor micute și va sfârși prin a-i pune vânzătoarei în brațe un ghem încâlcit de bretele și dantele înainte de a fugi din magazin mâncând pământul.

5. LUMINI ȘI OGLINZI

Cumpărătorul acceptă că toate cabinele de probă vin la pachet cu lumini al căror unic scop, universal știut, este să facă până și cele mai subtile siluete să pară îndesate. În cazul în care Cumpărătorul nimeresc într-o cabină dotată cu oglinzi triple, va geme îngrozită și va tripla eforturile enumerate la punctul doi.

6. MĂRIMI

Cumpărătorul va ajunge la concluzia că trupul ei e sever disproporționat, cu nu mai puțin de o mărime diferență între piept și șolduri. Prin urmare, va mixa cu șiretenie un sutien de o mărime și niste bikini de altă mărime, rugându-se ca vânzătoarea să nu observe.

7. CRIZĂ

În aproximativ 20 de minute de la momentul intrării în cabina de probă, Cumpărătorul va ajunge la concluzia că e prea obosită emoțional să mai continue și va intra pe google de pe telefon, căutând cu disperare costume de baie de o piesă care nu te fac să arăți ca o bunicuță.

8. ACHIZIȚIONARE

După ce și-a adunat suficientă energie ca să iasă din cabina de probă, Cumpărătorul va cumpăra până la urmă un costum de baie pe care inițial îl refuzase, probabil dintr-un magazin cu prețuri mici. Îi va tăia etichetele și le va spune prietenelor că e de firmă, dar e vechi de câteva sezoane.

9. VECHI, DAR FEL

După ce ajunge la destinația de vacanță, Cumpărătorul va concluziona că majoritatea femeilor de pe plajă au costume de baie vădit mai frumoase decât al său. Prin urmare, va renunța la recenta achiziție în favoarea costumului ei vechi de baie care, deși are ani buni la activ, încă e foarte cool și-i vine bine. Costumul cumpărat va sfârși doșit pe fundul bagajului până ce Cumpărătorul va decide să încerce să-l returneze. Asta înainte de a-și da seama că i-a tăiat deja etichetele – deci, la revedere!

Semnă: _____ (Cumpărătorul)



modă

ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall;
ADIDAS – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ALDO** –
 București Mall; Băneasa Shopping City; **BENVENUTI** – City Mall; Carre-
 four Feeria; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center;
BCBG MAX AZRIA – Băneasa Shopping City; BSB – Băneasa Shopping
 City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; B&B – Băneasa Shopping
 City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; Unirea Shopping Center;
CELLINI – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLEC-
 TIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CONVERSE** –
 str. Traian nr. 248; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** –
 Băneasa Shopping City; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO
 BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand
 Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **FOLLI FOLLIE** –
 Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București,
 tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, www.frey-wille.com; **FURLA** – Calea
 Victoriei nr. 91-93; **GALT** – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour
 Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GUESS** – București
 Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei
 nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; H&M – www.hm.com;
 031.403.02.01; **HUMANIC** – București; Militari Shopping Center, AFI Pa-
 lace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; Cluj; Polus Center;
 Constanta; Maritimo Shopping Center; Iași; Palas Mall; Sibiu; Shopping
 City Promenada Mall; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** –
 București Mall; Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping
 City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall; **MANGO** – Băneasa
 Shopping City; București Mall; Plaza Mall; Afi Palace Cotroceni; **MASSI-
 MO DUTTI** – Băneasa Shopping City; Afi Palace Cotroceni; Cluj; Iulius
 Mall; **MARKS&SPENCER** – București Mall; Băneasa Shopping City; **MAX
 MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhideea, Au-
 chan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului,
 Sofitel, Piața Dorobanților nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Romană nr. 9;
MOSCHINO – Calea Dorobanților nr. 181; **NEW LOOK** – Băneasa
 Shopping City, parter; București Mall; Plaza Mall; **NEW YORKER** – AFI
 Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City;
OTTER – Plaza România; Carrefour Orhideea; Carrefour Feeria;
 București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PAN-
 DORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City;
 Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa
 Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România;
ROBERTO CAVALLI – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Sep-
 tembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** –
 Mario Plaza; Mario Mariotti; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Calea
 Victoriei nr. 6; Constanta; City Park Mall; Iași; Palas Mall; Timisoara; Iulius
 Mall; Brașov; str. Republicii nr. 53, parter; **TELLOR** – Băneasa Shopping
 City; Afi Palace Cotroceni; **THE PLACE** – Calea Dorobanților nr. 102-110;
TOSCA BLU – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City;
 București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand
 Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** –
 Băneasa Shopping City; București Mall; Afi Palace Cotroceni; Plaza Mall.

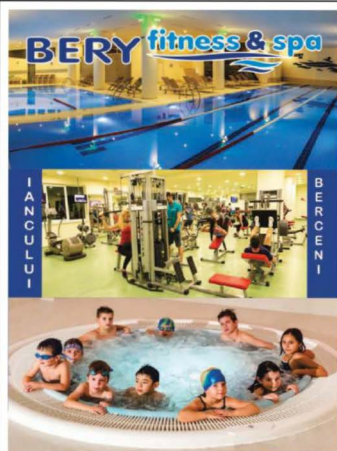
frumusețe

A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ifov; **AVON COSME-
 TICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienti 021/311.85.55, www.avoncosmetics.
 ro; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Voia nr. 133, corp
 C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10,
 et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23, Cluj-Napoca; str.
 I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitcu nr. 39B; **COTY
 COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București

– Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** –
 str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** –
 str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion
 Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Vișoarei nr. 8, București;
HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL – Intrarea Dochierilor nr. 3;
HENKEL ROMANIA S.R.L. – str. Ioniță Vornic nr. 1-7; **INA INTERNA-
 TIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60,
 et. 2; **MARIONNAUD** – Afi Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str.
 C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter,
 Corp Central, www.inainternational.ro; **IVATHERM** – str. Argentina nr.
 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6;
LUXCOM STYLE – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis;
 București Mall; Constanta; Tomis Mall; Iași; Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** –
 Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61,
 et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompeiu nr. 9-9A, clădirea
 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni,
 Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3;
THE BODY SHOP – București Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center,
 Afi Plaza Cotroceni, Băneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall
 (Timisoara), Tel: 021.233.91.14, www.thebodyshop.ro; **TOP
 LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER
 ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES
 ROCHER** – str. Nerva Traian, nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

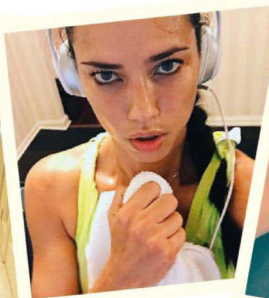
deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** –
 șos. București – Ploiești nr. 42 A; **KARE** – șos. București – Ploiești 44C;
KIKA – str. Comerțului nr. 1; **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.





Adriana Lima
te provoacă să
teridici de pe
canapea.



Selfie la sală: VANITATE PURĂ SAU #FITSPIRATION?

Postările cu abdomene în flăcări și bicepși încordați de pe Instagram reflectă narcisismul noii generații sau chiar ne inspiră să devenim fit?
Trisha Bautista, colaboratoarea noastră, privește dincolo de filtre.

ACUM UN AN, NICI MĂCAR NU AUZISEM DE ELLEN ADARNA, DARĂMITE S-O URMĂRESC PE INSTAGRAM.

Asta până când i-am auzit pe amicicii mei băieți vorbind despre cât de hot și fit e. Mi-au arătat selfie-urile ei din sala de sport și mi-am zis: „Oh, Doamne, fata asta chiar muncește la sală!” Dar abdomenul ei conturată a trezit în mine motivație, nu invidie.

Munca ei asiduă i-a adus recompense precum sponsorizări și apariții pe copertele revistelor de specialitate, lucru ce demonstrează că, într-adevăr, eforturile mari sunt răsplătite, și nu doar cu un corp sculptat. Oare acest lucru îi motivează pe tinerii obișnuiți de azi să realizeze adevărate seдинте foto în sala de sport și să documenteze, prin selfie-uri, chiar și cel mai mic progres? Poate că mentalitatea noastră s-a schimbat deja și avem impresia că nimic nu

e real dacă nu există în online. „Ai six-pack? Arată-ne dovada!” Dr. Pamela Rutledge, director al Media Psychology Research Center, spune că nu este vorba doar despre narcisism. „Selfie-urile comunică un mesaj tranzitoriu despre un anumit moment. Pe noi ar trebui să ne intereseze mai mult contextul, imaginea de ansamblu, și mai puțin proiecția identității.” Deci ce ne transmite, la un nivel mai profund, acest fenomen?

Cred că acum, mai mult ca niciodată, oamenii realizează importanța unui stil de viață sănătos și alegerea de a fi #strongnotskinny. Fetele obișnuite și antrenorii de fitness non-celebrități și-au construit cariere și faimă în online ca personalități ce dau un exemplu pozitiv, demn de urmat. Acum, nici măcar modelele nu mai

trebuie să arate într-un anumit fel pentru a obține contracte cu marile case de modă – industria a asimilat, în sfârșit, „revelația” cum că o femeie nu se naște în mod miraculos fără strop de grăsime. Mai mult ca niciodată, oamenii apreciază conceptul de a arăta bine pentru că ai depus efort în acest sens, nu pentru că așa te-ai născut. Realizăm, în sfârșit, că un corp frumos înseamnă ore de efort și transpirație la sală, precum și alegeri sănătoase în privința alimentației și a stilului de viață. În grupul meu de prieteni, simt că există această responsabilitate de a mânca sănătos și de a face sport regulat pentru a susține imaginea reflectată prin selfie-urile noastre. Nu poți să apari pe Instagram cu six-pack și apoi să mănânci burgeri în fiecare seară.

Dincolo de narcisism, cred că selfie-urile din sala de sport au apărut ca o manifestare a societății de a celebra frumusețea reală și diversitatea. Stima noastră de sine crește, pentru că suntem încurajate să postăm fotografii în care apărăm fără machiaj, transpirate, dar mândre că suntem muncim pentru un corp puternic și frumos. Suntem motivate să ne îmbunătățim aspectul și starea mentală, facem ceva bun pentru noi. Abundența acestor fotografii, fie că sunt publicate în scopuri nobile ori ba, arată că noi, ca societate, învățăm să ne simțim bine în pielea noastră și să ținim mai sus, să ne depășim limitele. Și dacă selfie-ul Adrianei Lima boxând te face să te simți vinovată pentru că nu te-ai mai ridicat de pe canapea din 2012, asta e un lucru bun. Poate că mâine vei reuși, în sfârșit, să ieși la alergat.

UNTOLD

THE WORLD CAPITAL OF NIGHT AND MAGIC



AFROJACK • ARMIN VAN BUUREN
DIMITRI VEGAS & LIKE MIKE • HARDWELL
MARTIN GARRIX • TIESTO
FAITHLESS • PAROV STELAR • SCOOTER

+ MANY MORE

4 - 7 AUGUST 2016 • CLUJ - TRANSYLVANIA •  • ROMANIA • WWW.UNTOLD.COM

PRO
TV

REAL
STYLE

COSMOPOLITAN

marie claire

Men'sHealth

 NATIONAL
GEOGRAPHIC
ROMANIA

Familie

Aceeasi familie, gusturi diferite

50%
reducere la
abonamentul
Family HD

Echipament
HD gratuit



la prelungirea sau activarea
unui abonament de voce sau internet

orange™

It's all about
what matters to you

Orange Home TV

